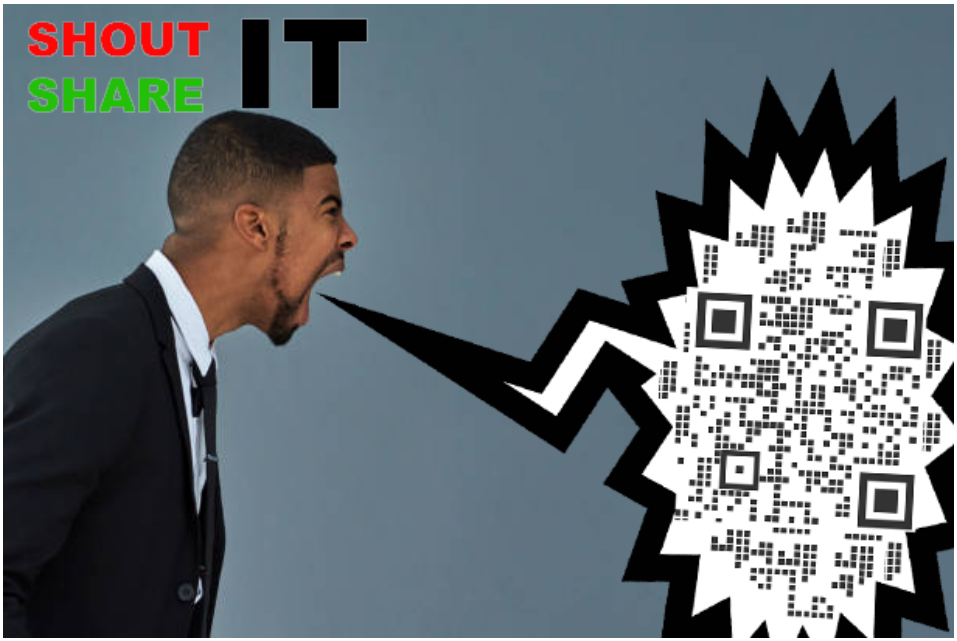
# Кулинарная энциклопедия

**том 40**

## Ц—Я (Цыплёнок — Ячмень)


SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

В 40 томе:
– всё о чае, шоколаде и яйцах;
– история изобретения чипсов;
– рецепты штруделя и эклеров;
– как приготовить цыплёнка табака;
– что такое четверговая соль и чимичурри;
– какое блюдо арабы называют «языком птички»;
– чем интересны японская, чешская и шведская кухни
и многое другое.


- Кулинарная энциклопедия. Том 40. Ц—Я. Цыплёнок – Ячмень
  - ○
  - ○ Ц
    - ■ Цыплёнок
    - ■ Цыплёнок табака
  - ○ Ч
    - ■ Чабер
    - ■ Чавыча
    - ■ Чай
      - ■
      - ■ Чай по-английски
    - ■ Чайлд, Джулия
    - ■ Чайная церемония
    - ■ Чайник
    - ■ Чак-чак
    - ■ Чатни
      - ■
      - ■ Зелёный чатни
    - ■ Чахохбили
    - ■ Чача
    - ■ Чебурек
    - ■ Чеддер
    - ■ Черемша
      - ■
      - ■ Суп из черемши
    - ■ Черешня
      - ■
      - ■ Пирог с черешней
    - ■ Черёмуха
      - ■

- Варенье из черёмухи
- Черника
  - 
  - Черничный суп с клёцками
- Черноплодная рябина (арония)
  - 
  - Варенье из черноплодной рябины
- Чернослив
  - 
  - Чернослив в молоке
- Черри-бренди
- Чеснок
  - 
  - Маринованный чеснок
- Четверговая соль
- Чечевица
  - 
  - Суп с красной чечевицей
- Чешская кухня
- Чиа
- Чиабатта
- Чизкейк
  - 
  - Чизкейк без выпечки с ягодами
- Чили кон карне
- Чимичурри
- Чипсы
- Чолнт (хамин)
- Чорба
- Чоризо
- Чугунок
- Чуду
- Чукка
- Чурраско
- Чуррос
- Чурчхела

○ Ш

- Шабли
- Шакотис
- Шакшука
- Шалфей
  - 
  - Тыквенный суп с шалфеем и кунжутом
- Шампанское

- Шампиньон
  - 
  - Тёплый салат с жареными шампиньонами
- Шаньга
- Шарлотка
- Шартрёз
- Шаурма (шаверма, дёнер-кебаб)
- Шафран
  - 
  - Индийский суп с шафраном и креветками
- Шашлык
  - 
  - Шашлык из свинины с овощами
- Шведская кухня
- Шведский стол
- Шейкер
- Шелковица
- Шербет
  - 
  - Шербет лимонный
- Шиитаке
  - 
  - Куриный суп с грибами шиитаке
- Шимеджи
- Шиповник
  - 
  - Чай из шиповника
- Шнитт-лук
- Шницель
  - 
  - Телячий шницель по-севильски
- Шоколад
  - 
  - Горячий шоколад
- Шопский салат
- Шортбред
- Шпигование
  - 
  - Шпигованные баклажаны
- Шпик
- Шпикачка
- Шпинат
  - 
  - Рулетики из шпината с ореховым соусом

- Шприц кондитерский
- Шпроты
- Шрирача
- Штопор
- Штрейзель
- Штрудель
  - 
  - Яблочный штрудель (Апфельштрудель)
- Шулпа
- Шумовка
- Шурпа
  - 
  - Шурпа с нутом

○ Щ
- Щавель
  - 
  - Щи
  - Щи зелёные со щавелем
- Щука
  - 
  - Котлеты из щуки

○ Э
- Эгг-ног
- Эдам (эдамер)
- Эдамамэ
- ЭЗМЕ
- Эклер
- Экстракт (вытяжка)
- Эль
- Эмалированная посуда
- Эмменталь
- Эмпанада
  - 
  - Эмпанадас с мясом
- Эндивий (салатный цикорий)
  - 
  - Салат из эндивия с сыром и яблоками
- Эноки (зимние опята)
  - 
  - Эноки в беконе
- Энотека
- Эскалоп
  - 
  - Эскалоп из говядины с хрустящим луком и

картофелем
- Эскарго
- Эскарготница (эскарготьерка)
- Эскариол
- Эскимо
- Эскофье, Огюст
- Эспрессо
- Эссенция
- Эстонская кухня
- Эстофадо
- Эстрагон (тархун)
  - 
  - Жареная куриная грудка с эстрагоном
- Эхинацея
- Эчпочмак

○ Ю
- Юпка
  - 
  - Юпка дехканская

○ Я
- Яблоко
  - 
  - Яблоки по-пекински
- Яблочный пирог
- Ягнятина
  - 
  - Каре ягнёнка
- Ягодный (фруктовый) суп
- Ягоды
- Ядрица
- Язык
  - 
  - Телячий язык с пятью специями
  - Язык в винном соусе
- «Язык птички»
- Язь
- Яичная лапша
  - 
  - Яичная лапша с сырным соусом
- Яичница
  - 
  - Английский завтрак
- Яичный ликёр
- Яичный порошок

- Яйла
- Яйцо
  - 
  - Кубинский яичный десерт
- Яйца Бенедикт
- Яйца по-шотландски
- Яйцо-пашот
- Якитори
- Ямс
- Японская кухня
- Яхния
- Ячмень
  - 
  - Сладкая каша из ячменя

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4

# Кулинарная энциклопедия. Том 40. Ц—Я. Цыплёнок – Ячмень

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2017
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

# Ц

# Цыплёнок

Птенец курицы, широко используемый как продукт питания. От взрослой птицы цыплёнок отличается размерами и нежным мясом. Средний вес составляет 0,6–1 кг.

Это диетический продукт, прекрасно подходящий для низкокалорийных диет. В нём содержится большое количество полноценного белка, легко усваиваемого организмом. В составе мяса витамины группы В, витамин А, Е, аскорбиновая кислота, калий, магний, железо, кальций и фосфор, а также особенное вещество – холин, нормализующее обмен веществ. Блюда из цыплёнка особенно полезны людям с нарушением обмена веществ, заболеваниями сердца, подагрой, язвой, диабетом, полиартритом.

В кулинарии мясо цыплёнка – один из самых популярных продуктов. Птицу жарят, отваривают, запекают, добавляют в салаты, готовят из неё первые блюда и закуски.

# Цыплёнок табака

Блюдо грузинской кухни, тушка цыплёнка, обжаренная целиком в специальной сковороде под названием тапа, под прессом. Согласно местным обычаям, готовят его достаточно острым, обильно натирая чесноком и специями.

*На 6 порций*
*Время приготовления: 1 час 40 мин*

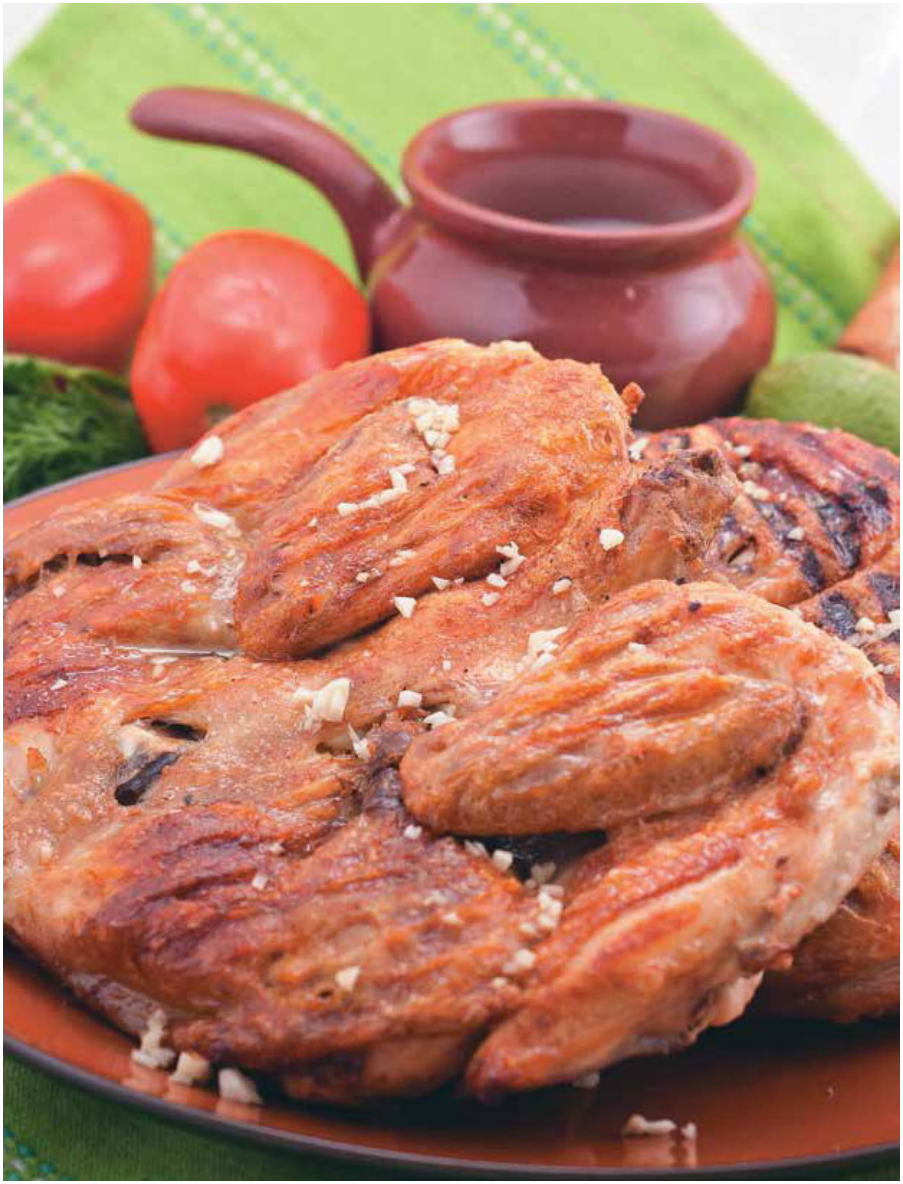
3 небольших цыплёнка (700–800 г)
100 г сметаны
3–4 ст. л. сливочного масла
3–4 зубчика чеснока
соль и чёрный перец

*Калорийность: 255 ккал*

• Цыплят вымыть, обсушить. Разрезать вдоль по грудке, распластать и отбить молотком. Сделать на спине «кармашки» и заправить туда ножки.

• Тушки посолить, поперчить, обмазать сметаной. Сливочное масло разогреть на сковороде. Положить цыплят, прижать прессом, обжарить с обеих сторон до румяной корочки.

• Чеснок очистить, измельчить, обмазать готовых цыплят со всех сторон. Подавать к столу.



# Ч

# Чабер

Однолетнее растение семейства Яснотковые. Чабер известен во многих кухнях, в Болгарии его называют чубрица, в Грузии – кондари, в Молдавии – чимбру, в Армении – цитрон, в Узбекистане – джамбул. Во многих странах мира чабер выращивают как садовое растение, он неприхотлив и часто даёт большой урожай.

Изначально чабер использовали как лекарственное растение, и только в Древнем Риме его стали добавлять в пищу как ароматную приправу. Ещё в Средневековье был отмечен необычный эффект чабера, он способен нейтрализовать свойство бобовых вызывать газообразование. Поэтому до сих пор во многих европейских странах его называют «бобовой травой». Ещё одно название – «перечная травка», – появилось в то время, когда чабером заменяли дорогой и малодоступный перец.

С давних времён чабер используется в медицине, официально признан лекарственным растением во многих европейских странах. Чабер обладает антибактериальными, антигрибковыми, антиоксидантными, болеутоляющими свойствами. Используется при лечении заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной систем. Чабер возбуждает аппетит, способствует пищеварению, помогает при метеоризме и головной боли.

Чабер используют как в свежем, так и в высушенном виде. Его добавляют в салаты, супы и соусы. У чабера очень сильный вкус, он способен заглушить другие приправы и специи, поэтому его добавляют в малом количестве и в конце приготовления, чтобы блюдо не стало горьким.

# Чавыча

Рыба семейства лососёвых. Обитает в Тихом океане, для нереста заходит в крупные реки, по которым поднимается зачастую на очень дальние расстояния, до 4000 км. Молодые мальки остаются в реках первые 2 года жизни, затем чавыча уходит в море, а через 5 лет она снова возвращается в реки. Чавыча занесена в Красную книгу, поэтому вылов её запрещён. В последние 50 лет её успешно выращивают в рыбных хозяйствах.

Чавыча – самая крупная среди своих сородичей. Зафиксированы факты вылова особей, достигавших 60 кг. Длина тела чавычи в среднем достигает 95 см. Именно из-за размеров американцы прозвали чавычу индейским именем *chinook* – «вождь», а японцы присвоили ей титул «князя лососей».

Чавычу готовят всеми известными способами. Особо ценится малосольная и копчёная чавыча. Деликатесом считается икра чавычи. Ценят её за большой размер икринок – они могут достигать 6 мм в диаметре, но вкус у неё необычный, на любителя, так как она немного горьковата.

# Чай

Напиток из ферментированных листьев растения Камелия китайская (чайный куст). Родиной чая считается юго-запад Китая и примыкающие к нему территориально регионы – Бирма, Северный Вьетнам. Здесь до сих пор растут дикие сорта чайного куста. Долгое время считалось, что чай может произрастать исключительно в форме кустов, и только спустя века были открыты и чайные деревья.

Чай известен более 5000 лет. Первые письменные упоминания о чае относятся ко II тысячелетию до н. э., известно, что во время правления китайского императора Шен Нанга чаем активно торговали, а некоторые его сорта ценились наравне с драгоценными камнями и металлами. В XVI–XVIII веках в Европу чай ввезли португальцы и голландцы. В Англии чай появился в 1664 году, когда купцы английской Вест-индской компании привезли в дар королю два фунта чая. Широкое распространение чай получил только в конце XVIII века. В Россию чай попал раньше Европы почти на 100 лет. Его начали пить в Сибири, куда его привезли из Монголии. К 1917 году площадь чайных плантаций в России достигает почти 900 гектаров. В наши дни российский чай сорта «Краснодарский» считается самым северным чаем в мире.

По способу обработки чай бывает **зелёным** – лист подвергается короткой ферментации, настой светлый с лёгкой горчинкой; **чёрным** – более длительной ферментации; **жёлтым** – улун, пуэр, – чайный лист просушивается под солнцем, прессуется или ферментируется; **белым** – самый редкий вид чая, производится путём лёгкого подсушивания первого верхнего листа

Заваривать и пить чай можно весьма по-разному. Существует масса национальных традиций – японская чайная церемония, китайское искусство гунфу-ча, русское чаепитие, английское чаепитие и другие.

Чай в основном используется для приготовления напитка. Но небольшая часть листа идёт на приготовление приправ и алкогольной продукции. Чай также используется как ингредиент в различных напитках и десертах, например, большой популярностью пользуется мороженое на основе зелёного чая.

## Чай по-английски

Английская чайная церемония – самая строгая традиция в этой стране. Долгое время перерыв на пятичасовой чай был обязательным условием для рабочих контрактов даже на промышленных предприятиях. В английской традиции чай, как правило, пьют с подогретым молоком.

*На 3 порции*
*Время приготовления: 30 мин*

3 ч. л. чёрного чая
600 мл воды
150 мл молока
3 ч. л. сахара

*Калорийность: 38 ккал*

• Чай поместить в заварочный чайник, залить кипящей водой, оставить на 20 минут.

• Молоко довести до кипения.

• В чашки положить по 1 ч. ложке сахара, влить молоко (до половины чашки) и дополнить чаем до полной чашки.

# Чайлд, Джулия

Знаменитый американский кулинар, телеведущая и автор книг. Родилась в калифорнийской Пасадене. В период Второй мировой войны работала в отделе военных разработок и, попав на остров Цейлон, познакомилась со своим мужем, дипломатом и знатоком европейской гастрономии. В 1948 году пара переехала в Париж, куда Чайлд был направлен работать в американское посольство. Позже Джулия Чайлд вспоминала, что заниматься кулинарией и изучать французскую кухню начала частично от скуки, частично из любопытства.

В 1950 году Джулия Чайлд закончила парижское отделение кулинарной школы «Кордон Блю», сдав экзамен со второго раза. Уже через год, совместно с двумя подругами, открыла собственную школу французской кухни для американок в Париже. Спустя 10 лет Джулия Чайлд решается на выпуск кулинарной книги. Пособие «Уроки французской кулинарии» произвело революцию в американской кулинарии и быстро стало бестселлером. Позже появится второй том, в котором авторы делятся секретами выпечки.

С 1962 года Джулия работала на американском телевидении в программе «Французский шеф-повар», и в течение нескольких десятилетий учила американских домохозяек, как нужно готовить. За многочисленные восторженные отклики в 1993 году Джулия Чайлд стала первой женщиной, которая была причислена

к Кулинарному залу славы.

Джулия Чайлд выпустила 21 кулинарную книгу, последнюю в возрасте 72 лет. Телешоу с её участием выходили вплоть до 1995 года, она участвовала в них до 83 лет. Джулия получила французский Орден Почётного легиона, американскую Президентскую медаль свободы и 4 почётные докторские степени в разных университетах. Умерла Джулия в 2004 году, не дожив 2 дней до 92 лет и не закончив свою последнюю книгу. До сих пор шоу с её участием получают высокий рейтинг и выходят на многих каналах. А её знаменитая книга «Уроки французской кулинарии» переведена на 50 языков мира, в том числе и на русский.

# Чайная церемония

Ритуал заваривания и чаепития. Чаще всего эту церемонию связывают с Японией, но подобные традиции существуют и в Китае, Корее, Тайване и пр. В каждой стране свои особенности чайной церемонии, как правило, они связаны с сервировкой и процессом заваривания чая. В каждую церемонию обычно вкладывается философский смысл познания мира, и ритуал считается таинством, попасть на которое – высокая честь.

# Чайник

Сосуд с носиком и крышкой для подогрева или кипячения воды. Вероятнее всего, первый чайник придумали в Китае. В Европе чайники появились лишь в XVI веке. В России чаще пользовались самоваром, и чайники были предметом роскоши вплоть до революции 1917 года.

Сегодня чайник – обязательный предмет каждой кухни. По типу нагрева чайники могут быть электрическими или для подогрева на плите.

# Чак-чак

Традиционный татарский десерт – кусочки теста, приготовленные во фритюре и склеенные мёдом.

*На 8 порций*
*Время приготовления: 1 час*

1 кг светлого мёда
1 стакан сахарного песка
10 яиц
100 мл молока
щепотка соли
щепотка соды
1 ч. л. лимонного сока
1 кг пшеничной муки
1 стакан растительного масла

*Калорийность: 363 ккал*

• Мёд влить в кастрюлю, всыпать большую часть сахара, довести до кипения и варить, помешивая, на слабом огне около 15 минут, следя, чтобы мёд не потемнел и не подгорел.

• В глубокой миске взбить яйца с 1 ст. ложкой сахара, влить молоко, слегка посолить, добавить соду, предварительно погасив её лимонным соком, и хорошо перемешать. Всыпать муку и замесить мягкое тесто.

• Разделить тесто на кусочки весом около 100 г, раскатать их в тонкие жгутики, затем нарезать на мелкие шарики.

• В сковороде разогреть масло, обжарить на нём шарики теста до золотистого цвета. Готовые шарики вынуть шумовкой, сложить в широкую миску, полить мёдом и хорошо перемешать.

• Переложить чак-чак на сервировочное блюдо или поднос, смочить руки холодной водой и сформировать пирамидку. Перед подачей чак-чак остудить и нарезать на ломтики.

# Чатни

Идею приготовления густого соуса англичане привезли из Индии, на родине они адаптировали блюдо к местным продуктам и способам варки, и сегодня чатни – неотъемлемая часть национальных кухонь, бывших под влиянием и протекторатом Англии.

В самой Индии чатни – и приправа, и соус, и заготовка впрок. Оно может готовиться простым смешиванием измельчённых продуктов и путём их долгого настаивания и уваривания. Жители Индии готовят чатни в основном из фруктов, добавляя в них уксус или специи. Отличительная черта индийского чатни – сочетание сладкого и кислого. В европейской практике чатни стали готовить из всего, что есть под рукой, но всё так же с добавлением специй и уксуса.

Подают чатни к первым или вторым блюдам, сырам и некоторым десертам.

## Зелёный чатни

*На 1 порцию*
*Время приготовления: 12 часов*

1 пучок свежей мяты
1 пучок кинзы
0,5 зелёного сладкого перца
1 средняя луковица
1 средний спелый помидор
0,5 крупного кисло-сладкого яблока
2 ст. л. натурального йогурта
100 мл воды
2 ч. л. обжаренного кумина
0,5 маленького лимона
соль по вкусу

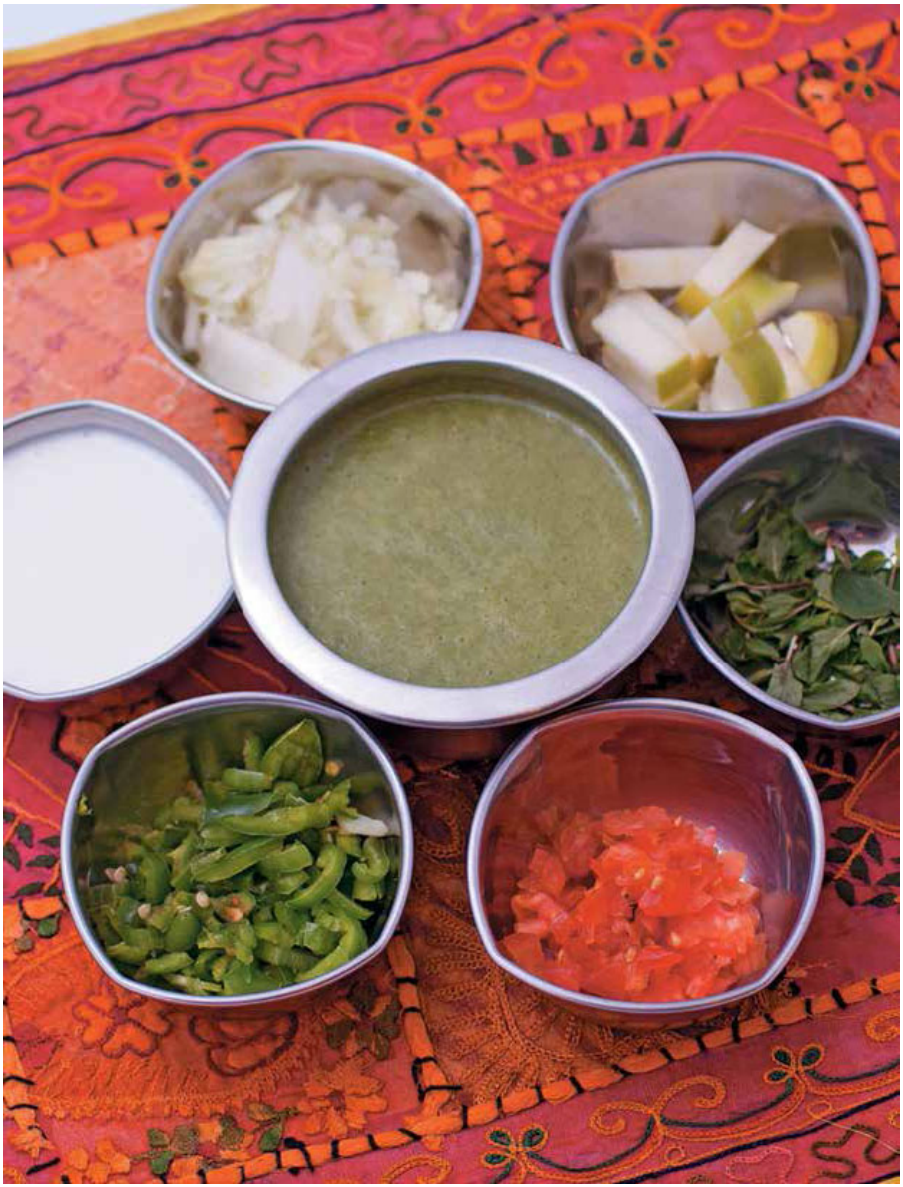
*Калорийность: 42 ккал*

• Мяту и кинзу промыть, обсушить. У мяты отделить листики, стебли удалить.

• Вымыть и очистить перец, лук, помидор и половину яблока, всё нарезать на небольшие кусочки. Поместить в блендер зелень и овощи, влить йогурт и воду, добавить кумин, измельчить до однородности.

• В полученный соус выжать сок из лимона, добавить соль по вкусу.

• Подавать к блюдам из риса, любым салатам из свежих овощей и закускам.



# Чахохбили

Классическая курица по-грузински, приготовленная в остром томатном соусе.

*На 5 порций*
*Время приготовления: 1 час*

1 курица весом около 1,3–1,5 кг
5 средних помидоров
5 средних луковиц
3–4 ст. л. сливочного масла
1 пучок кинзы
1 пучок петрушки
1 пучок базилика
2–3 зубчика чеснока
1 ч. л. хмели-сунели
соль по вкусу

*Калорийность: 119 ккал*

• Курицу вымыть, обсушить, разрезать на небольшие кусочки.

• Хорошо разогреть глубокую сковороду, положить в неё куски курицы. Обжаривать 10–15 минут на среднем огне, чтобы они равномерно покрылись корочкой.

• Помидоры вымыть, ошпарить кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать на небольшие кубики и добавить к курице. Накрыть крышкой, тушить 8–10 минут.

• Лук нарезать на полукольца. На отдельной сковороде растопить сливочное масло и обжарить лук до золотистого цвета, затем добавить его к курице с помидорами.

• Зелень промыть, обсушить, мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить. Добавить зелень, чеснок и хмели-сунели в сковороду с чахохбили. Посолить по вкусу.

• Подать блюдо к столу горячим.

# Чача

Крепкий грузинский спиртной напиток, разновидность бренди. Получают его из мезги – массы, оставшейся после отжима винограда. Её подвергают брожению, а затем полученную жидкость – перегонке один, максимум два раза. Крепость напитка составляет 70–80°, поэтому перед бутилированием чачу разводят водой. Напиток прекрасно сочетается с такими исконно грузинскими кушаньями, как сациви, хачапури, чахохбили и пр. Хорошей закуской считается также твёрдый сыр. Употребляют чачу обычно в чистом виде, иногда добавляют в коктейли.

# Чебурек

Разновидность пирожка из тонкого пресного теста, популярная у тюркских и монгольских народов. В качестве начинки для чебуреков используют баранину или другое мясо с зеленью и специями. Реже кладут сыр, картофель, капусту, грибы, яйца с луком и рисом. Обычно чебурекам придают форму полукруга.

Согласно одной из легенд, впервые эти сытные и вкусные пирожки приготовили воины Чингисхана, а может и сам Великий хан. Сегодня чебуреки – одно из главных национальных блюд крымских татар и других крымских народов.

В отличие от русских пирожков, чебуреки не выпекаются, а жарятся в большом количестве хорошо прогретого растительного масла, благодаря чему снаружи получается золотистая хрустящая корочка. Для того чтобы тесто было эластичным и при жарке не трескалось, в него не кладут яиц, но часто добавляют немного водки. Подают чебуреки горячими, ничем не дополняя, а едят их, сначала аккуратно выпивая образовавшийся при жарке внутри бульон.

*На 8–10 порций*
*Время приготовления: 40 мин*

*Для теста*
2 щепотки соли
1 ч. л. сахара
1,25 стакана воды
4 стакана пшеничной муки
8 ст. л. растительного масла
1 ч. л. водки
*Для начинки*
300 г свинины
300 г говядины
1 луковица
измельчённая зелень петрушки и укропа
0,5–1 стакан мясного бульона
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 273 ккал*

• Соль и сахар растворить в воде. Муку просеять, влить воду с сахаром и солью, добавить растительное масло и водку, замесить

тесто. Накрыть салфеткой, оставить на 20 минут.

• Приготовить начинку: мясо нарезать на куски, пропустить через мясорубку. Лук очистить, измельчить, добавить вместе с зеленью и специями в фарш, влить бульон, хорошо перемешать.

• На присыпанный мукой стол выложить тесто, раскатать в пласт толщиной 2–3 мм. С помощью блюдца вырезать круглые лепёшки.

• На одну половину выложить начинку, накрыть другой половиной, хорошо защипнуть края.

• Обжарить чебуреки во фритюре или на сковороде в хорошо разогретом масле до румяной корочки. Выложить на салфетку, чтобы удалить излишек масла. Подать к столу.

# Чеддер

Самый знаменитый английский сыр. Чеддер относится к категории твёрдых сыров, производимых из пастеризованного коровьего молока. У него плотная жёлтая мякоть, которая крошится при нарезании. Можно встретить также ярко-оранжевый сыр, цвет которого обусловлен добавлением натурального красителя аннато. Жирность сыра составляет 35–45 %, а во вкусе присутствуют ярко выраженные сливочные нотки с лёгкой кислинкой. После употребления сыра остаётся ореховое послевкусие.

История чеддера насчитывает более 800 лет. Родиной сыра называют пещеры ущелья Чеддер, находящегося недалеко от одноимённой деревни, расположенной в графстве Сомерсет.

Традиционно чеддер едят отдельно, сочетая его с горчицей или бананом. К сыру подают сидр или некрепкое вино. Поскольку сыр отлично плавится, его часто добавляют в разные блюда: пиццу, жюльены, сэндвичи, супы и пр.

# Черемша

Травянистое растение рода Лук. Известно оно также как «дикий чеснок». У черемши удлинённая луковица, трёхгранный прямой стебель и широкие листья, по форме напоминающие листья ландыша. По вкусу и запаху растение похоже на чеснок. В дикой природе черемша растёт в местах с повышенной влажностью: густой лесной чаще, вдоль берегов рек, у озёр и болот. Ареал её распространения включает в себя большинство стран Европы, Турцию, Северную Америку, Кавказ, некоторые регионы Азии. Собирают черемшу в мае.

В кулинарии черемшу используют в свежем виде для приготовления разнообразных салатов, при этом в ход идут стебель, листья и луковица растения. Кладут её в супы и соусы, горячие блюда и консервы, квасят и маринуют.

## Суп из черемши

*На 3 порции*
*Время приготовления: 35 мин*

1 луковица
1 стебель лука-порея (только белая часть)
3 картофелины
200 г черемши
2 ст. л. растительного масла
1,2 л куриного или овощного бульона
1 лавровый лист

120 мл сливок
соль и перец по вкусу

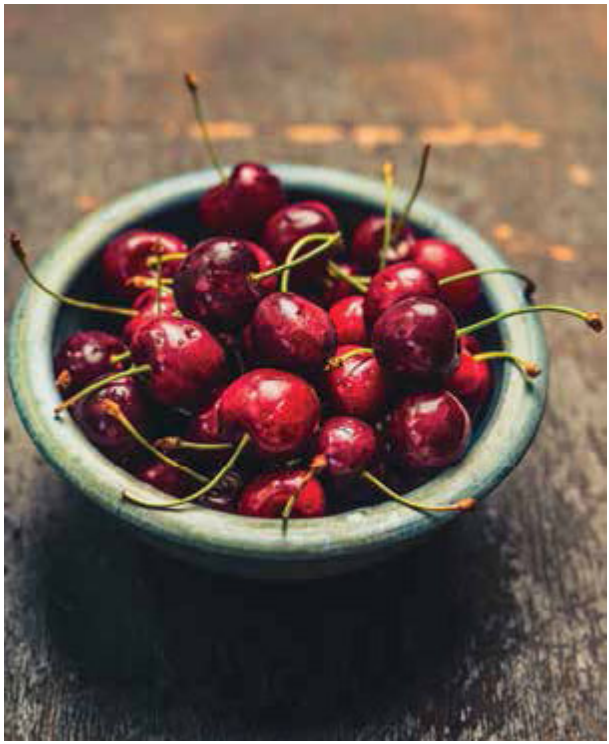
*Калорийность: 41 ккал*

• Лук очистить и мелко нарубить, порей промыть, мелко нарезать. Картофель очистить, нарезать кубиками, черемшу промыть и нарезать.

• В кастрюле спассеровать оба вида лука на растительном масле. Влить горячий бульон, добавить картофель и варить до мягкости картофеля. Добавить в суп черемшу и варить еще 5 минут.

• Из готового супа удалить лавровый лист, измельчить блендером, влить сливки и прогреть перед подачей. Посолить и поперчить по вкусу. При желании украсить тонко нарезанными листочками черемши.

# Черешня



Плоды дерева из рода Слива. Ягода черешни – сочная костянка яйцевидной или овальной формы. Цвет варьируется от насыщенного бордового до светло-жёлтого. Родиной черешни принято считать средиземноморский регион, а в Средние века черешневые деревья были распространены уже по всей Европе. Сегодня ареал произрастания черешни включает в себя Южную Европу, Крым, Украину и Молдову, Северный Кавказ и Среднюю Азию, а также среднюю полосу России, для которой выведены специальные холодостойкие сорта.

Ягоды черешни богаты витаминами и минеральными веществами. В их составе аскорбиновая кислота, витамины $B_1$, $B_2$, A, PP, E, пектины, яблочная кислота, каротин, флавоноиды, кумарин, сахара, макро– и микроэлементы. В кулинарии черешню употребляют отдельно, готовят из неё компоты, кладут в десерты, выпечку и соусы.

## Пирог с черешней

*На 6–8 порций*
*Время приготовления: 1,5 часа + расстойка*

250 г сливочного масла
250 г сахара
2 яйца + 2 желтка
75 мл светлого рома
600 г пшеничной муки
800 г черешни
сахарная пудра для посыпки

*Калорийность: 287 ккал*

• Размягчённое сливочное масло взбить с сахаром в пышную массу. Добавить яйца, влить ром. Продолжать взбивать до кремообразной консистенции. Всыпать муку, хорошо перемешать, замесить тесто. Завернуть его в пищевую плёнку. Убрать в холодильник на 40 минут.

• Черешню вымыть, удалить из ягод косточки.

• Разделить тесто на две неравные части. Большую раскатать в пласт, уложить на дно смазанной маслом формы, сформировав бортики. Выложить черешню, накрыть вторым пластом теста, защипнуть края.

• Поместить в разогретую до 180 °C духовку на 1 час. Готовность проверить зубочисткой. Остудить, посыпать сахарной пудрой по желанию, подать к столу, по желанию дополнив мороженым.

# Черёмуха

Невысокое деревце или кустарник, относящийся к роду Слива. Цветёт растение белыми цветами, из завязи которых в дальнейшем развивается небольшой плод, костянка чёрного цвета, примерно 8–10 мм в диаметре. Внутри плода находится зелёная мякоть, обретающая фиолетовый цвет при взаимодействии с воздухом.

Ягоды черёмухи человечество использует в качестве продукта питания ещё с каменного века, о чём свидетельствуют археологические раскопки. Несмотря на свой «солидный» возраст, это растение и сегодня остаётся одним из тех, плоды которого применяют в медицинских и кулинарных целях. Растёт черёмуха в лесах и густых зарослях на территории России, Азии и Западной Европы. Кроме того, культивируют её и в домашних хозяйствах.

Плоды черёмухи используют для приготовления компотов, добавляют в выпечку и десерты, готовят из них варенья и джемы, а также уникальный продукт – черёмуховую муку.

## Варенье из черёмухи

*Время приготовления: 14 часов*

1 кг ягод черёмухи
1,2 кг сахара
щепотка лимонной кислоты

*Калорийность: 345 ккал*

• Ягоды перебрать, засыпать сахаром. Оставить на 12 часов. Выделившийся сок слить в кастрюлю, варить 20–30 минут на

слабом огне.

• Выложить в сироп ягоды, варить, пока не станут мягкими. За 10 минут до окончания варки добавить лимонную кислоту.

# Черника

Низкорослый кустарник семейства Вересковые. Плодоносит черника небольшими чёрно-фиолетовыми ягодами. Растение предпочитает светлые хвойные и лиственные леса, произрастает на скалистых полянах и вблизи торфяных болот. Ареал распространения ограничивается северными областями Европы, Азии и Северной Америки. В отличие от давно «приручённых» малины и земляники, черника остаётся дикой ягодой и не культивируется. Этим во многом обусловлен её уникальный состав. Больше всего в ягодах витаминов группы В. Содержат они также витамин А, С, Е, К и минеральные вещества: калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, марганец, медь, цинк, селен.

Черника издавна используется для поддержания функции зрения благодаря содержащимся в ней флавоноидам и танинам. В современной медицине её назначают в комплексной терапии заболеваний глаз. Отвар черники – отличное средство для лечения поноса, воспалительных процессов в полости рта, ангины, фарингита, ревматизма. Примочки с черникой помогают справиться с экземой, язвами и ожогами. Свежая ягода – одно из лучших натуральных средств от цинги, её также используют для коррекции давления. Высокое содержание антиоксидантов в чернике делает её «молодильной» ягодой. Регулярное употребление этого продукта позволяет замедлить процессы старения в организме.

В кулинарии чернику используют в свежем виде, готовят из неё компоты и варенья, консервируют на зиму, кладут в выпечку, запеканки и пудинги, используют как начинку для вареников, ватрушек и пр.

## Черничный суп с клёцками

*(рецепт эстонской кухни)*

*На 5 порций*
*Время приготовления: 40 мин*

1 л воды
250 г черничного варенья
1 ст. л крахмала
лимонный сок
1 яйцо
0,5 стакана манной крупы
1 ст. л. сахара
1 ч. л. сливочного масла

*Калорийность: 105 ккал*

• Воду влить в кастрюлю, положить черничное варенье, перемешать, довести до кипения. Крахмал соединить с небольшим количеством холодной воды, перемешать, перелить в кастрюлю.

• Уменьшить огонь до среднего, варить суп 8–10 минут, добавить лимонный сок по вкусу, снять с огня.

• Яйцо разбить в миску, всыпать манную крупу и сахар, добавить размягчённое сливочное масло. Взбить в однородную массу. Сформировать из получившегося теста клёцки, отварить в подсоленной воде, пока не всплывут.

• Разложить клёцки в тарелки, залить супом, подавать к столу.

# Черноплодная рябина (арония)

Дерево или кустарник семейства Розовые, рода Арония. Родиной растения считается Северная Америка. Его плоды представляют собой небольшие шарообразные ягоды чёрного цвета со сладко-горьким вкусом. Интересно, что арония не сразу пришлась по вкусу любителям ягод. Вплоть до XIX века в Европе и России её использовали исключительно в декоративных целях. И только благодаря известному русскому биологу и селекционеру Мичурину, на рябину обратили внимание и стали использовать в пищу, тем самым обогатив рацион необыкновенно полезным продуктом.

Черноплодная рябина отличается удивительной особенностью накапливать йод, находящийся в почве. Чем ближе дерево растёт к морю, тем больше в почве йода и тем богаче этим элементом будут ягоды. Но даже вдали от морского побережья йода в рябине больше, чем в других плодах. Богата она также железом, молибденом, марганцем, медью и бором. Арония – настоящий рекордсмен по содержанию витамина Р, в её составе также витамины С, $B_1$, $B_2$, Е, РР и К. Вяжущий привкус ягод обусловлен содержащимися в них дубильными веществами, а сладковатый вкус обеспечивается сорбитом – веществом, которое без вреда могут употреблять даже люди, страдающие сахарным диабетом.

В кулинарии черноплодную рябину используют для приготовления варенья, джемов, киселей, мармелада, желе, ликёров, вина и настоек, используют в качестве начинки для выпечки. Сухие ягоды добавляют в чай.

## Варенье из черноплодной рябины

*Время приготовления: 12 часов*

1 кг ягод черноплодной рябины
2 стакана воды
1,5 кг сахара
400 г яблок
щепотка корицы
2 ст. л. лимонного сока

*Калорийность: 378 ккал*

• Ягоды перебрать. Залить кипятком, откинуть в дуршлаг.

Сварить сироп из воды и 500 г сахара. Опустить в него рябину, прокипятить в течение 3 минут. Снять с огня. Оставить на 8 часов.

• Яблоки очистить от сердцевины и кожуры, нарезать небольшими кубиками. Бланшировать в кипящей воде 5–7 минут.

• Рябину в сиропе поместить на огонь, довести до кипения, всыпать оставшийся сахар. После того как сироп закипит, выложить яблоки, перемешать. Добавить корицу и лимонный сок. Варить, постоянно помешивая, до загустения.

# Чернослив

Сухофрукты, высушенные плоды сливы. Для изготовления плоды сначала бланшируют, а затем сушат. Производство этих сухофруктов поставлено в тех странах, где традиционно культивируют сливу. Главными поставщиками продукта сегодня являются США, Аргентина, Франция и Молдова. Ягоды чернослива сохраняют максимум полезных веществ. В них содержатся витамины группы В, витамин А, С, Е, фолиевая кислота. Микроэлементы представлены калием, кальцием, магнием, натрием, фосфором, хлором, железом, марганцем, медью, селеном, цинком. Чернослив считается лучшим природным слабительным средством, что обусловлено высоким содержанием клетчатки.

В кулинарии продукт получил широкое применение. Чернослив добавляют в тушёные мясные блюда, готовят с ним компоты и выпечку, кладут в десерты, каши, плов, салаты, закуски и пр.

## Чернослив в молоке

*На 4 порции*
*Время приготовления: 2 часа*

100 г мягкого чернослива без косточек
4 стакана молока
2 ст. л. сахара

*Калорийность: 135 ккал*

• Чернослив промыть, залить тёплой водой, оставить на 15–20 минут, затем воду слить. Молоко довести до кипения, залить чернослив, настаивать 1–1,5 часа.

• Добавить сахар, перемешать, чтобы сахар растворился. Перелить чернослив с молоком в формы для запекания, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 20–25 минут, пока не появится румяная молочная корочка.

# Черри-бренди

Не совсем точный разговорный термин, которым обычно обозначаются вишнёвые ликёры.

# Чеснок

Травянистое растение, представитель семейства Амариллисовые, рода Лук. В пищу употребляют стебли, листья и луковицу растения. Чеснок обладает характерным вкусом и ароматом, за что ценится во многих кухнях мира. Родиной растения принято считать Юго-Восточную Азию, хотя встретить его можно практически повсеместно в диких условиях.

Культивировать чеснок человечество начало в глубокой древности. В пищу его использовали египтяне, ассирийцы, греки, римляне, арабы. Не меньшую популярность чеснок завоевал в качестве лекарственного средства. Богатый витаминно-минеральный состав позволяет использовать его для лечения многих заболеваний. В чесноке содержатся бета-каротин, витамины группы В, фолиевая кислота, витамин С. Богат он калием, кальцием, магнием, натрием, фосфором, железом, йодом, марганцем, медью и др. Биологически активные вещества, входящие в состав чеснока, оказывают противовоспалительное, противоглистное, противогрибковое и противовирусное действие.

В кулинарии чеснок широко используют как специю, добавляя повсеместно в закуски, салаты, горячие и холодные блюда. Употребляют его отдельно, а также запекают, поджаривают и маринуют.

## Маринованный чеснок

*Время приготовления: 2 месяца*

15–20 головок свежего чеснока
0,25 стакана сахара
8–10 горошин чёрного перца
8–10 горошин душистого перца
2–3 бутончика гвоздики
0,5 стакана столового уксуса
1 л виноградного сока
соль по вкусу

*Калорийность: 42 ккал*

• Высушить чеснок, не очищая, в тёмном прохладном месте 2 недели. Удалить коричневую розетку, не повредив зубчики. Срезать ботву в 7–10 см от головки.

• Залить головки водой. Когда верхний слой шелухи

размокнет, удалить его. Промыть и уложить в стеклянную ёмкость с невысокими краями плотно друг к другу.

• Приготовить рассол: в 1 л воды добавить ингредиенты из списка, посолить. Довести до кипения, варить 1–2 минуты, охладить и процедить.

• Залить чеснок маринадом, накрыть марлей, сложенной в 4 слоя, оставить при комнатной температуре. Через 2 недели маринад слить в посуду, убрать в холодильник. Чеснок залить виноградным соком, оставить на неделю, слить. Снова влить маринад, оставить на 5 дней.

# Четверговая соль

Соль чёрного цвета, имеющая обрядовое значение в русской религиозной традиции. Готовили её в Чистый четверг Страстной недели. Поваренную соль смачивали водой, затем добавляли к ней квасную гущу или размоченный в воде мякиш ржаного хлеба. После этого помещали в горячую печь или закапывали в пепел. Через 3–4 часа соль доставали и толкли в ступе, сопровождая процесс молитвой. Последним этапом было освящение соли. В воскресенье четверговой солью солили яйца.

# Чечевица

Травянистое растение семейства Бобовые. Чечевица – одно из самых древних растений, культивируемых человеком. Ареал её произрастания довольно широк. Он включает в себя Индию, Египет, Турцию, Пакистан, Сирию, Северную Африку и Южную Европу.

Чечевица – богатый источник растительного белка. Содержатся в ней витамины А, $B_1$, $B_2$, $B_3$, фолиевая кислота, витамин Е. Минеральные вещества представлены калием, кальцием, фосфором, натрием, хлором, бором, железом, медью и др. Чечевица считается рекордсменом по содержанию железа и фолиевой кислоты.

В кулинарии это один из самых популярных продуктов. Обычно чечевицу отваривают, добавляют в первые блюда и салаты, перетирают в пюре.

**Зелёная чечевица** подойдёт для салатов и мясных блюд, потому что не разваривается и хорошо держит форму.

**Жёлтая чечевица** не что иное, как очищенная зелёная. Её добавляют в супы и пюре.

**Коричневая чечевица** – дозревшее зерно. Она быстро варится и отличается ореховым привкусом.

**Красная чечевица** быстро разваривается потому, что не имеет оболочки. Подходит для пюре, супов и овощных рагу.

**Чёрная чечевица** – универсальный продут. Подойдёт для всех типов блюд.

## Суп с красной чечевицей

*На 2 порции*
*Время приготовления: 50 мин*

1 средняя луковица
2 зубчика чеснока
200 г красной чечевицы
2,5 стакана воды
щепотка куркумы
щепотка молотого белого перца
1 ст. л. сливочного масла
2–3 веточки кинзы
соль по вкусу

*Калорийность: 50 ккал*

• Лук и чеснок очистить, измельчить. Лук и чечевицу переложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, добавить куркуму, варить 30 минут, пока чечевица не станет мягкой. Слегка охладить.

• Измельчить суп в блендере, вернуть в кастрюлю, добавить соль и перец, слегка взбить венчиком.

• На сковороде растопить сливочное масло, обжарить чеснок до золотистого оттенка, переложить в суп, перемешать.

• Кинзу вымыть, стряхнуть воду, измельчить. Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью, подавать к столу.

# Чешская кухня

Основа чешской кухни – хлеб и мясо. В Чехии более 200 видов хлеба. Практически до XVI века хлеб во многих семьях использовали и как тарелку. Основной вид мяса в чешской кухне – свинина, в наши дни популярны птица и говядина. Мясо всегда готовится с соусами. При запекании мясо приправляется тмином или анисом. В Чехии большое разнообразие колбас – эта традиция родилась из необходимости сохранять мясо на долгий срок. Часто для приготовления блюд используются крупы и бобовые. В чешской кухне обилие различных супов, чаще всего это чесночные похлёбки. В начале XIX века в меню деревенских жителей стал входить картофель.

Сегодня чешскую кухню можно охарактеризовать как типичную центрально-европейскую, отличающуюся специфическими элементами, какими являются, например, кнедлики, некоторые виды супов и соусов, многие картофельные блюда, пироги и булочки, с относительно широким ассортиментом праздничных блюд.

Чешские десерты очень сытные и сладкие. Как правило, для их приготовления используют много сливочного масла, сахара и пряностей.

К напиткам в первую очередь относится пиво, которое в Чехии объявлено национальным достоянием. На территории этой

небольшой страны сегодня существует более 7000 пивоварен. Также в Чехии множество местных плодовых вин и горьких травяных настоек.

Важнейшие блюда чешской кухни (в алфавитном порядке):[1]

**Вепрево колено** – запечённая свиная рулька.

**Капуста по-богемски** – тушёная капуста со шпиком, луком и специями.

**Карловарский рулет** – из телятины с грудинкой, салом и солёными огурцами.

**Кнедлики** – отварные изделия из хлебного или картофельного теста.

**Кулайда** – густой картофельный суп с грибами.

**Моравский огуречный суп** – с картофелем и маринованными огурцами.

**Мясо по-богемски** – баранина, тушённая с картофелем и луком.

**Пивной суп** – с имбирём, корицей, тмином и мускатным орехом.

**Рождественский карп** – жаренный в кляре во фритюре.

**Свичкова** – вырезка в сливочном соусе.

**Трдельник** – уличная еда, сладкий рулет, который готовят над углями.

**Утопенцы** – маринованные шпикачки.

**Цибулачка** – луковый суп с гренками и сыром.

# Чиа

Растение семейства Яснотковые, вид рода Шалфей. Родина растения – Центральная и Южная Мексика, где оно произрастает на высотах 1800–2600 м над уровнем моря. В последнее время установлены ценные свойства этого растения, и его активно стали использовать в различных диетах. Семена чиа – хороший источник кальция, клетчатки, калия, магния. В них в 2 раза больше жирных кислот Омега-3, чем в лососе.

Из семян готовят десерты и приправы, а из корней – слабоалкогольные и алкогольные напитки. Семена чиа готовят подобно овсяным хлопьям либо просто заливают горячим молоком. Их также проращивают, а ростки добавляют в салаты и супы.

# Чиабатта

Итальянский белый пшеничный хлеб на закваске. Чиабатта изначально выпекалась только в Лигурии, но в настоящее время она распространена по всей Италии. У чиабатты хрустящая корочка и мягкая пористая текстура. Её готовят из цельной и просеянной муки, с молоком или оливковым маслом, с травами или специями.

# Чизкейк

Пирог с творожной и/или сырной начинкой. Является традиционным десертом американской кухни, хотя сегодня чизкейки готовят во всём мире. В Италии для его приготовления используется рикотта, в Греции – фета. Чизкейки делят на запечённые и сырые. Как правило, верх пирога ничем не покрывают. Украшение верхней части часто делают для того, чтобы скрыть дефекты приготовления, например, появившуюся трещину.

## Чизкейк без выпечки с ягодами

*На 8 порций*
*Время приготовления: 3 часа*

300 г сахарного печенья
100 г сливочного масла
500 г жирного творога
250 мл жирных сливок
100 г сахарной пудры
малина, черника, чёрная и красная смородина для украшения

*Калорийность: 278 ккал*

• Печенье натереть на мелкой тёрке, смешать с растопленным маслом, оставить смесь на 10 минут. Дно разъёмной формы для запекания застелить пергаментом, выложить в форму смесь для основы, утрамбовать.

• Творог протереть через мелкое сито, добавить тёплые сливки и сахарную пудру, перемешать. Выложить творожный слой поверх основы, немного прижимая ложкой, затем разровнять. Поместить пирог в холодильник на 2 часа.

• Украсить чизкейк ягодами и подать на стол.

# Чили кон карне

Традиционное блюдо мексиканской кухни. Считается, что оно было придумано в XIX веке в одной из техасских тюрем – там оно представляло собой похлёбку из недорогого мяса и острого перца. Позже рецепт был дополнен новыми ингредиентами – фасолью и овощами. В конце XIX века в городе Сан-Антонио (Техас) появились уличные палатки, в которых бедные мексиканки (их называли «перечными королевами») готовили чили кон карне прямо на улице на кострах. Версия блюда без мяса называется чили син карне.

*На 5 порций*
*Время приготовления: 1,5 часа + замачивание*

300 г красной фасоли
4–5 ст. л. растительного масла
1 кг говяжьего фарша
3 крупные луковицы
3 сладких красных перца
3 крупных помидора
2 перчика чили
2 стакана мясного бульона
0,5 ч. л. зиры
0,5 ч. л. сушёного орегано
3–4 зубчика чеснока
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 128 ккал*

• Фасоль замочить в холодной воде на 6–8 часов, затем залить свежей водой, отварить почти до полной готовности, около 40 минут. Затем откинуть в дуршлаг и промыть горячей водой.

• В глубокой сковороде разогреть масло, выложить фарш, жарить, помешивая, на сильном огне до зарумянивания.

• Лук очистить, нарезать на кубики. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать на небольшие кубики. Помидоры вымыть, мелко нарезать. Перчики чили очистить от семян, мелко нарезать.

• Добавить овощи к мясу, тушить на среднем огне 10–15 минут. Влить в сковороду бульон, посолить, поперчить, добавить кумин и орегано, затем фасоль.

• Накрыть сковороду крышкой, убавить огонь до слабого и

тушить 15–20 минут.

• Чеснок очистить, измельчить, добавить в сковороду за 2–3 минуты до готовности блюда. Подавать горячим.

# Чимичурри

Латиноамериканский соус на основе петрушки, чеснока и оливкового масла. Как правило, чимичурри используется для маринования мяса. В соус также добавляется уксус и, в зависимости от его вида, соус готовится из разных ингредиентов. Если уксус красный – то в чимичурри добавляют помидоры и перец чили, а если белый – только зелень и чеснок.

*Время приготовления: 2 часа*

небольшой пучок петрушки
небольшой пучок кинзы
небольшой пучок орегано
5 зубчиков чеснока
0,5 ч. л сушёного красного перца
1 ч. л. лимонной цедры
1,5 ч. л. соли
щепотка сахара
3 ст. л. белого винного уксуса
250 мл оливкового масла

*Калорийность: 324 ккал*

• У зелени отделить листья, промыть и поместить в блендер, перемолоть до однородности.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс и растереть в ступке с красным перцем, лимонной цедрой, солью и сахаром. Затем смешать с уксусом и перемолотой зеленью.

• Приготовленную смесь залить оливковым маслом, тщательно перемешать, растирая, и оставить на 2 часа.

• При подаче соус ещё раз тщательно перемешать.

# Чипсы

Тонкие ломтики овощей, обжаренные во фритюре. Чаще всего чипсы готовят из картофеля. По легенде изобретателем чипсов был повар отеля Moon Lake House в городе Саратога-Спрингс. Однажды, в 1853 году, в гостинице остановился капризный американский миллионер Корнелиус Вандербильт, и во время обеда он трижды отправил на кухню картофель, нарезанный, по его мнению, слишком крупно. В ответ раздражённый Джордж Крам нашинковал клубни тончайшими ломтиками и обжарил их в масле, отчего железнодорожный магнат пришёл в восторг, и всё время пребывания в отеле поедал хрустящие картофельные ломтики. Чипсы стали фирменным блюдом ресторана. В СССР первые чипсы появились в 1963 году и получили название «хрустящий картофель “Московский” в ломтиках».

# Чолнт (хамин)

Классическое блюдо еврейской кухни, говядина, приготовленная с фасолью и перловой крупой. Готовят чолнт в толстостенных кастрюлях, сверху на все подготовленные ингредиенты выкладывают сырые яйца в скорлупе, благодаря чему они отвариваются на пару.

*На 6 порций*
*Время приготовления: 3,5–4,5 часа + замачивание*

200 г белой фасоли
1 кг жирной говядины
3–4 крупные картофелины
200 г перловой крупы
1 головка чеснока
6 яиц
1 ст. л. молотой паприки
1 ч. л. молотого имбиря
соль по вкусу

*Калорийность: 126 ккал*

• Фасоль замочить в воде на 6–8 часов.

• Мясо вымыть, обсушить, нарезать на небольшие куски. Картофель вымыть, очистить, разрезать каждую картофелину на 4 дольки.

• Фасоль откинуть в дуршлаг. Перловую крупу перебрать и промыть. Головку чеснока разобрать на зубчики, очистить.

• Все продукты положить в большую кастрюлю с толстым дном или казан.

• Сырые яйца тщательно вымыть, аккуратно разложить поверх содержимого кастрюли. Залить чолнт холодной водой так, чтобы её уровень был на 2–3 см выше уровня продуктов. Посолить по вкусу, добавить паприку и имбирь.

• На сильном огне довести до кипения, затем огонь убавить и варить при слабом кипении в течение 3–4 часов. Вновь убавить огонь до очень слабого, чтобы кипение прекратилось, и подогревать на нём блюдо до подачи к столу.

# Чорба

Блюдо молдавской, румынской и балканской кухонь. Суп, в который в процессе приготовления добавляют кислый хлебный квас. Остальные ингредиенты чорбы могут варьироваться от региона к региону.

# Чоризо

Испанская свиная колбаса. Специфический вкус и красноватый оттенок чоризо придаёт паприка. В странах Латинской Америки, где продукт пользуется огромной популярностью, вместо паприки кладут красный перец чили. Согласно традиционному рецепту, мясо для фарша крупно рубят. Чоризо бывает сырокопчёной и сыровяленой, однако больше всего испанцы любят домашнюю колбасу. В кулинарии чоризо подают в качестве закуски, используют для приготовления бутербродов, обжаривают, кладут в горячие первые и вторые блюда.

# Чугунок

Горшок из чугуна округлой формы с крышкой. Внешне он похож на традиционный керамический горшок, используемый для приготовления пищи. Объём чугунка может варьироваться от 1,5 до 15 л. Использовать же такую посуду стали только на рубеже XIX–XX веков.

## Чуду

Кавказские лепёшки с начинкой. В качестве начинки используют мясной фарш, отварной картофель, творог с зеленью и пр. Лепёшки тонко раскатывают, поэтому они получаются мягкими и буквально тают во рту.

# Чукка

Популярный японский салат из морских водорослей. Для приготовления салата используют молодые водоросли, собирая их в естественной среде. В их составе большое количество йода и кальция, витамины группы В, витамины А, С, Е, медь, марганец, железо, фосфор и пр. Свежие водоросли маринуют с добавлением соевого соуса, а подают салат, полив кунжутным маслом и дополнив ореховым соусом.

# Чурраско

Блюдо, популярное во многих странах Латинской Америки. Разновидность стейка, обжариваемого на открытом огне. В Аргентине мясо готовят, удалив кости и нарезав тонко, как на стейк. В Пуэрто-Рико чурраско готовят по аналогии с барбекю, его не маринуют и не используют специй. В Чили чурраско нарезают очень мелко и подают на хлебе в виде сэндвичей.

# Чуррос

Популярная испанская сладкая выпечка, заварные жареные «пальчики». Традиционно к ним подают шоколадный соус.

# Чурчхела

Грузинская сладость из орехов и виноградного сока. Помимо того, что чурчхела отличается замечательным вкусом, это – уникальный продукт, вобравший в себя пользу из используемых ингредиентов. Аналогичный десерт под другими названиями можно встретить на Кипре, в Турции и Азербайджане.

*На 6–8 порций*
*Время приготовления: 1 неделя*

500 г очищенных грецких орехов
1 л виноградного сока
0,5 стакана пшеничной муки
крепкая большая стальная игла
толстая хлопчатобумажная нить

*Калорийность: 410 ккал*

• Орехи перебрать, выбрав целые половники. К нитке длиной 30 см привязать с одной стороны спичку без головки. Орехи нанизать на нить, оставив свободный конец диной 5 см. Сделать на нём петлю.

• 1 стакан сока влить в миску, всыпать муку, хорошо перемешать, чтобы не было комочков.

• Оставшийся сок влить в широкую кастрюлю, поместить на слабый огонь, довести до кипения. Тонкой струйкой влить смесь сока с мукой. Помешивая, довести до консистенции густого киселя.

• В кастрюлю опустить нитки с орехами. Дать обсохнуть 5 минут, повторить процедуру. Проделать это 3 раза, чтобы поверх орехов образовался плотный слой.

• Развесить чурчхелу для просушки, подложив вниз бумагу. Сушить, пока наружный слой не станет достаточно твёрдым.

# III

# Шабли

Французское сухое белое вино из винограда сорта Шардоне, названное по одноимённому городу в северной Бургундии. Вино из прохладного региона с известковыми почвами отличается особым тонким вкусом и свежестью. Шабли лучше всего подходит к устрицам, рыбе, фуа-гра и блюдам из кролика и птицы.

# Шакотис

Традиционный свадебный пирог в Литве и Польше, отличающийся необычной формой и способом приготовления. Выпекается на специальном деревянном вертеле над углями. Вертел вращают и поливают жидковатым тестом, отчего пирог приобретает свой оригинальный «ветвистый» вид.

# Шакшука

Классическое блюдо ближневосточных кухонь, прежде всего тунисской и израильской. По сути, шакшука – это яйца, которые готовятся в томатном соусе, однако соус этот – матбуха – включает в себя множество элементов и может варьироваться.

*На 2 порции*
*Время приготовления: 30 мин*

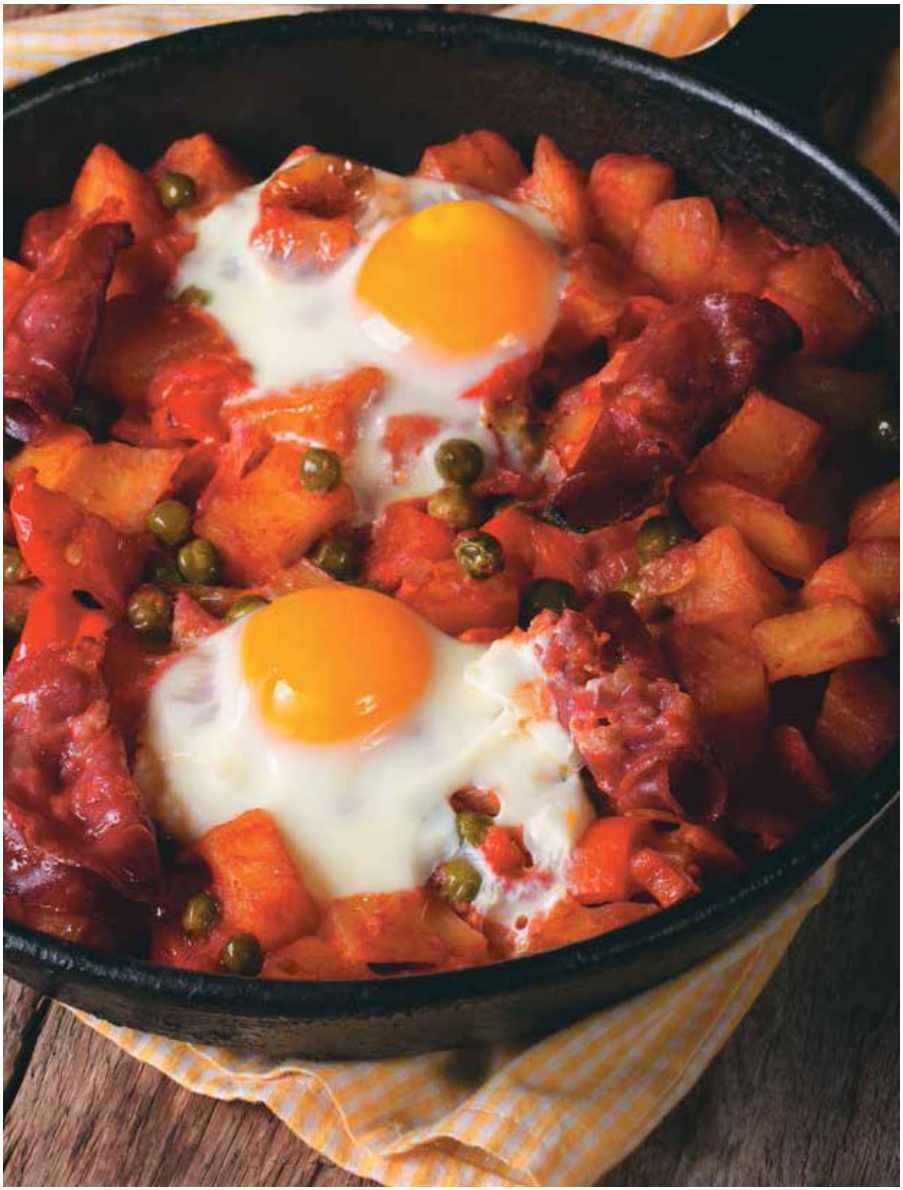
0,5 сладкого перца
3 помидора
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. оливкового масла
2 яйца
0,5 пучка зелени (кинзы, петрушки, эстрагона)
соль, кумин, кориандр и острый красный перец по вкусу

*Калорийность: 93 ккал*

• Очистить и нарезать овощи кубиками, чеснок измельчить. На оливковом масле обжарить лук и чеснок до прозрачности. Добавить сладкий перец, обжаривать 2–3 минуты. Добавить помидоры и потушить до их мягкости.

• На отдельной сухой сковороде обжарить специи до аромата, растолочь в ступке, добавить в соус, посолить по вкусу.

• Зелень вымыть, обсушить, нарубить и выложить в соус. Перемешать. Аккуратно выпустить на поверхность соуса яйца. Осторожно перемешать белок с соусом, чтобы желтки остались целыми. Накрыть крышкой и готовить 2–3 минуты.



# Шалфей

Многолетнее травянистое растение из семейства Яснотковые. Произрастает во многих регионах мира, хотя считается, что его родиной является Средиземноморье.

Шалфей известен человечеству с древних времён, когда он применялся как лекарственное растение. Римляне приписывали ему повышение умственных способностей. Во времена Средневековья шалфей был незаменимым средством от простуд, лихорадки, при приступах эпилепсии. Из-за выраженных антибактериальных свойств он чрезвычайно высоко ценился во Франции. На Востоке эта пряная трава тоже была популярной. Согласно арабскому поверью, пока в вашем саду растёт шалфей, вы будете жить долго и счастливо.

Современные исследования показали, что шалфей богат клетчаткой, витамином А, железом, калием и кальцием. В нём содержатся эфирные масла, флавоноиды, фенольные соединения. Шалфей обладает выраженными антиоксидантными свойствами и помогает защитить клетки от свободных радикалов.

Серо-зелёные листья шалфея отличаются ярким пряным ароматом, что служит причиной его популярности в кулинарии. Со времён античности добавление шалфея к продуктам, например, к мясу, увеличивало срок их хранения. В Китае листья шалфея прежде всего заваривают как чай. Лучше всего шалфей сочетается с жирными мясными блюдами и с тыквой.

## Тыквенный суп с шалфеем и кунжутом

*На 5 порций*
*Время приготовления: 1 час 10 мин*

600 г тыквы
2 ст. л. топлёного масла
4–5 зубчиков чеснока
1 морковь
1 луковица
1,2 л овощного бульона

0,5 пучка шалфея
1 ч. л. кунжута
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 35 ккал*

• Тыкву нарезать крупными кубиками. Форму для запекания смазать небольшим количеством масла, выложить тыкву, посыпать неочищенным чесноком. Запекать при 180 °C до мягкости тыквы, около 40 минут.

• Пока запекается тыква, очистить и некрупно нарезать морковь, лук мелко нарубить. В большой кастрюле спассеровать лук на оставшемся масле до прозрачности, добавить морковь и слегка обжарить. Влить бульон, добавить нарезанные листья шалфея и проварить до мягкости овощей. За 5 минут до окончания варки выложить в суп тыкву и выдавить мякоть чеснока. В конце посолить и поперчить.

• Измельчить суп в блендере, разлить по тарелкам, посыпать слегка обжаренным кунжутом и украсить листочками шалфея.

# Шампанское

Игристое вино из французской провинции Шампань. Шампанское – одно из самых известных в мире вин, с богатейшей историей. Считается, что первое подобное вино было произведено в XVI столетии, вопреки легенде о том, что «изобретателем» напитка был монах Периньон, который в XVII веке лишь усовершенствовал процесс его изготовления. В 1800 году некий аптекарь из Шалона придумал подходящую форму бутылки с толстыми стенками. Свою лепту в улучшение технологии изготовления благородного напитка внесла и мадам Клико, под её руководством была придумана процедура ремюажа, делавшая вино кристально чистым. В 1874 году была придумана технология ферментации, позволявшая получать очень сухое шампанское – брют.

В наши дни шампанское делится на следующие разновидности: сладкое, полусладкое, полусухое, сухое, брют и экстра-брют. Во всём мире наиболее популярен брют, в России большой любовью пользуется полусладкое вино.

Производится шампанское по сложной технологии. Сначала отжимают сок из белого или красного винограда, затем он бродит в бочках. Перебродившее вино купажируют, разливают в бутылки, добавляют специальную смесь с дрожжами и небольшим количеством сахара. В горизонтальном виде вино в бутылках бродит второй раз. После этого проводятся процедуры ремюажа – удаления осадка – и добавления нужного количества сахара, и бутылки вновь закупориваются и выдерживаются.

# Шампиньон

Род пластинчатых грибов семейства Агариковые. Шампиньон – самый популярный из выращиваемых видов грибов в мире, в России он также лидирует по объёмам производства и продаж.

В шампиньонах содержится много белка, около 20 ценных аминокислот, витамины C, P, D и группы B, а также калий, натрий, фосфор и др. Установлено, что регулярное употребление шампиньонов может помочь в борьбе с атеросклерозом и предотвратить инфаркт. Шампиньоны богаты антиоксидантами, а их полезные свойства сохраняются даже в высушенном виде.

В кулинарии шампиньоны используются чрезвычайно широко. Их маринуют и сушат, из них готовят супы и рагу, их жарят и отваривают, добавляют в салаты, готовят с ними закуски.

## Тёплый салат с жареными шампиньонами

*На 3 порции*
*Время приготовления: 20 мин*

300 г шампиньонов
3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. листочков тимьяна
200 г салата романо
1 небольшая красная луковица
150 г помидоров черри
0,5 ч. л. дижонской горчицы
1 ст. л. белого винного уксуса
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 52 ккал*

• Шампиньоны нарезать пластинками и обжарить с тимьяном на 1 ст. ложке масла до золотистого цвета.

• Салатные листья вымыть, обсушить, крупно нарвать и выложить на тарелки. Лук очистить и нарезать тонкими колечками. Помидоры черри вымыть, разрезать пополам или на

четвертинки.

• Смешать оставшееся масло с горчицей, уксусом, солью и перцем по вкусу. Заправить салат этой смесью, добавив тёплые грибы. Сразу подавать.

# Шаньга

Русская выпечка, открытый пирожок из пшеничного или ржаного теста с несладкой начинкой. Шаньги распространены более всего на Урале и русском Севере. В старину они готовились со сметаной и размятым горохом, сейчас чаще всего начинкой служит картофель.

*На 8–10 шт.*
*Время приготовления: 1 час*

400 мл кефира
щепотка соды
1 небольшое яйцо

1 ст. л. растительного масла + для смазывания
550 г пшеничной муки
1 кг картофеля
2 ст. л. топлёного масла
1 луковица
сметана для смазывания
соль по вкусу

*Калорийность: 270 ккал*

• Смешать кефир с содой, яйцом, растительным маслом и солью. Просеять в эту смесь муку, замесить мягкое тесто. Смазать маслом и дать постоять 30 минут.

• Картофель очистить и отварить до мягкости в подсоленной воде. Растолочь и заправить 1 ст. ложкой топлёного масла. Лук нарубить и обжарить до мягкости на оставшемся масле, смешать с картофелем.

• Из кусочков теста формировать лепёшки толщиной около 1 см, выкладывать картофельное пюре и защипывать края острыми уголками. Выложить шаньги на противень, смазать начинку сметаной и выпекать при 200 °С около 20 минут.

# Шарлотка

Традиционно шарлоткой называли немецкий десерт наподобие пудинга из пшеничного хлеба с заварным кремом, фруктами и ликёром. В наши дни в России так называют несложный в исполнении бисквитный пирог с яблоками. Для его приготовления достаточно смешать 4 яйца, 1 стакан муки и 1 стакан сахара, добавив 1 ч. ложку разрыхлителя теста, залить тестом кусочки яблок в форме и испечь при 190 °С в течение примерно 20 минут.

# Шартрёз

Французский травяной ликёр, который по традиции готовится в монастырях монахами картезианского ордена. Существует три его основные разновидности: **зелёный** – крепостью 55˚, в его состав входит более 130 трав, а цвет придаёт содержащийся в растениях хлорофилл; **жёлтый** – с теми же травами, но в других пропорциях, более сладкий и менее крепкий, 40˚; **растительный эликсир Гранд-Шартрёз** – самый крепкий, 69˚, готовится по оригинальному рецепту 1605 года.

Ликёр используется в качестве дижестива, а также в различных коктейлях.

# Шаурма (шаверма, дёнер-кебаб)

Популярный во всём мире фастфуд ближневосточного происхождения. Представляет собой завёрнутую в тонкий лаваш или выложенную в половину питы начинку, состоящую из поджаренного на вертикальном вертеле и измельчённого мяса (курицы, мяса индейки, баранины, телятины, говядины, реже свинины), смеси овощей (обычно это белокочанная капуста, огурцы, помидоры, лук) и соусов (белого чесночного и красного томатного).

Разные варианты названия блюда входят в перечень слов, различающихся в лексиконе москвичей и жителей Санкт-Петербурга. Первые используют только вариант «шаурма», вторые – «шаверма».

# Шафран

Род многолетних травянистых растений семейства Ирисовые, другое название – крокус. Высушенные рыльца этого растения используются как пряность и как краситель с глубокой древности. Самое старое изображение растения – на фреске «Собиратель шафрана» в Кносском дворце на Крите (около 1800 г до н. э.). Древние греки использовали шафран для лечения ран, а Александр Македонский принимал с ним ванны и добавлял в вино. У римлян шафран считался символом роскоши, в моде были окрашенные им ткани. Также окрашенную в жёлтый цвет шафраном одежду носят буддийские монахи. Сегодня главным поставщиком пряности является Иран, но лучший по качеству шафран производят в индийской провинции Кашмир – цена на него доходит до 30 тысяч долларов за 1 килограмм.

У шафрана уникальные целебные свойства, помогающие в лечении десятков недугов, включая рак и болезнь Альцгеймера.

В кулинарии шафран используется как ярко-жёлтый краситель, чаще всего в кондитерских изделиях и напитках. В странах Востока шафран добавляют в блюда из овощей и мяса. Использование шафрана придаёт блюдам яркий аромат, кроме того, они дольше не портятся, так как у пряности сильные консервирующие свойства. Шафран кладут в блюда в малых количествах – обычно это всего несколько высушенных нитей-тычинок.

## Индийский суп с шафраном и креветками

*На 3 порции*
*Время приготовления: 25 мин*

300 г креветок
4 стакана воды или куриного бульона

2 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. пшеничной муки
1 ч. л. сахара
щепотка нитей шафрана
70 мл сливок
соль и молотый белый перец по вкусу

*Калорийность: 71 ккал*

• Креветки очистить от панциря и кишечной вены. Воду или бульон в кастрюле довести до кипения. Выложить креветки и варить 2 минуты.

• В сковороде разогреть сливочное масло. Помешивая, обжарить в нём муку без изменения цвета, затем добавить её в кастрюлю и перемешать. Варить суп еще около 4 минут.

• За 1–2 минуты до готовности посолить и поперчить суп по вкусу, добавить сахар, шафран и сливки.

• Готовый суп подать к столу горячим, по желанию украсив каждую порцию несколькими нитями шафрана.

# Шашлык

Приготовление мяса на вертеле или шампурах над открытым огнём – кулинарная техника, распространённая во множестве национальных кухонь мира. На Руси издревле готовили «верчёное» мясо – целые туши животных нанизывали на вертел и готовили над горячим углями. Исследователи считают, что способ готовки небольших кусков мяса, как более простой, быстрый и экономичный, русские переняли у татар, так же как и название блюда – от тюркского «шишик» (вертел).

Традиционные шашлыки готовятся из мяса, чаще всего баранины, но в наши дни шашлыком в России называют любые продукты, нанизанные на шампур и зажаренные над углями, будь то мясо, рыба, птица и даже овощи.

## Шашлык из свинины с овощами

*На 4 порции*
*Время приготовления: 50 мин + маринование*

700 г свиной шеи
2 средние луковицы
100 мл сухого белого вина
2 сладких перца (красный и жёлтый)
2 небольших цукини
2–3 ст. л. соевого соуса
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 210 ккал*

• Свинину нарезать кубиками примерно по 50 г. Лук очистить и нарезать перьями или полукольцами. Выложить лук в глубокую миску, посолить и поперчить и слегка размять руками, чтобы выделился сок. Выложить в миску с луком куски мяса, полить вином, перемешать и убрать в холодильник для маринования минимум на 2 часа. Перед приготовлением достать мясо из маринада и дать нагреться до комнатной температуры.

• Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать квадратиками. Цукини нарезать не слишком тонкими кружочками. Выложить овощи в пластиковый пакет с застёжкой, влить соевый соус, перемешать и закрыть пакет. Оставить мариноваться минимум на 30 минут, время от времени встряхивая пакет, чтобы овощи мариновались равномерно.

• Нанизать мясо на металлические шпажки, чередуя с овощами. Смазать растительным маслом. Готовить на решётке мангала над углями или на решётке в духовке при 230 °С до готовности мяса, переворачивая шпажки по мере прожаривания.

• Подавать с томатным соусом или другим соусом по вкусу.

# Шведская кухня

Кухня Швеции довольно близка к кухням других стран Скандинавии – Дании и Норвегии. Так, её основу, как и в соседних государствах, составляют традиционные сытные крестьянские блюда, в основном из рыбы и мяса. Для их приготовления часто используют сало; очень популярны здесь домашние колбасы с большим количеством жира и специй. Основным белковым продуктом в стране была и остаётся рыба. Блюд из неё существует великое множество, а практически каждую трапезу, даже завтрак, шведы начинают с солёной селёдки, которую можно считать поистине национальным продуктом.

Климатические условия на протяжении столетий обуславливали необходимость заготовки съестного впрок, поэтому здесь так популярны копчёные, квашеные, солёные и сушёные продукты, а также те, которые хорошо переносят длительное хранение в свежем виде, прежде всего корнеплоды. Среди них в старину самой популярной, как и в России, была репа, и, как и в нашей стране, её заменил и стал основой множества сытных блюд появившийся в XVII веке картофель. Редкое современное шведское блюдо не обходится без гарнира в виде картофельного пюре, жаренного с сахаром картофеля или картофельных клёцек с салом. В наши дни в Швеции предпринимаются попытки возродить старинные рецепты на основе репы, брюквы и других местных продуктов.

По той же причине, из-за короткого лета, в блюдах шведской кухни используют очень мало свежих овощей. Однако восполняют недостаток витаминов за счёт хорошо сохраняющихся в консервированном виде ягод, прежде всего брусники, которая является настоящим кладезем полезных веществ. Во всём мире известны шведские фрикадельки кётбулар, которые по традиции подаются с брусничным соусом.

Сытные и густые шведские супы иногда готовятся с добавлением нетрадиционных ингредиентов, например, пива. Ёлебрёд – пожалуй, самый известный шведский суп, готовится на основе двух видов пива – тёмного и светлого, с добавлением взбитых с молоком яиц и мукой. Популярны и супы на основе бобовых.

Если повседневная кухня шведов довольно скромна, хотя и очень питательна, то во времена праздников, особенно рождественских, по всей стране традиционно готовятся многочисленные и разнообразные блюда, причём чаще всего

сладкие: выпечка и десерты. Известно, что шведы находятся среди лидеров по потреблению сахара на душу населения в мире – в год среднестатистический швед съедает около 47 кг сахара.

Хлеб здесь едят в больших количествах и особенно ценят хлеб домашней выпечки. В тесто часто добавляют специи, прежде всего тмин, хотя большинство разновидностей хлеба – сладкие.

Среди десертов наиболее популярны блины со сладкими начинками, пироги с фруктами, прежде всего с ревенём и яблоками, а также печенье и булочки с корицей. Примечательно,

что блины и оладьи здесь не считаются подходящими для завтрака блюдами.

Среди напитков на первом месте у шведов стоят кофе и молоко. К любой трапезе здесь принято подавать минеральную воду. Самый известный алкогольный напиток Швеции – это водка марки «Абсолют», производство которой было начато ещё в 1879 году. Кроме водки, шведы употребляют пиво, джин и привозные вина. Последние становятся с каждым годом всё популярнее, так как правительство, борясь с алкоголизмом, вводит высокие акцизы на крепкое спиртное и низкие – на вино, приучая жителей страны к более «здоровому» образу жизни. В период рождественских праздников по всей стране варят глёгг – похожий на глинтвейн горячий напиток из сока чёрной смородины, вина или коньяка, апельсиновой цедры и специй.

Важнейшие блюда шведской кухни (в алфавитном порядке): [2]

**Глёгг** – напиток, напоминающий глинтвейн.
**Гравлакс** – лососина в маринаде из трав.
**Ёлебрёд** – пивной суп.
**«Искушение Янсона»** – картофельная запеканка с анчоусами.
**Кётбулар** – шведские мясные фрикадельки.
**Кладкака** – шоколадный торт.
**Линдстрём** – рубленый бифштекс со свёклой.
**Рисовый пудинг** с брусничным соусом.
**Сельдь** в кисло-сладком маринаде.
**Сливочный суп** с лососем.
**Слоёные пирожки** с лососем, картофелем и укропом.
**Сюрстрёмминг** – особым образом заквашенная салака.
**Тост «Скаген»** – с креветками и укропом.

# Шведский стол

Способ подачи блюд, когда одновременно на столы выставляется множество их разновидностей, а гости сами набирают их на свои тарелки. Используется, например, для фуршета (*см. Фуршет*). Термин «шведский стол» характерен для ряда славянских языков, в Западной Европе и Америке его обычно называют «буфетом».

Традиция шведского стола – смёргасброда – берёт начало в далёком прошлом, когда в Швеции при приёме гостей, съезжающихся из разных мест и в разное время, было принято выставлять на стол миски с разнообразными закусками, которые могли долго храниться, – соленьями, копченьями, варёными яйцами, хлебом и пр. Прибывающие гости могли быстро наесться, а необходимость в общем застолье отпадала. Такой демократичный подход к подаче еды в XX веке распространился по всему миру.

# Шейкер

Плотно закрывающийся сосуд для приготовления коктейлей. В своём современном виде шейкер появился в 1800 году благодаря одному находчивому бармену, придумавшему вставлять узкий стакан в широкий, образуя тем самым закрытый сосуд и обеспечивая смешение жидкостей при встряхивании.

# Шелковица

Растение семейства Тутовые. Высоко ценится за вкусные сладкие плоды, которые могут быть окрашены в тёмно-фиолетовый, светло-розовый или почти белый цвет. Считается, что родиной шелковицы является Китай, где её издавна выращивали для получения шёлка из коконов обитающего на дереве тутового шелкопряда. На Востоке растение считается священным, а из его коры изготавливают амулеты и обереги.

Тутовые ягоды содержат витамины А, $B_1$, $B_2$, $B_6$, пантотеновую и фолиевую кислоту, ниацин, холин, токоферол, аскорбиновую кислоту и витамин К. В числе минеральных веществ селен, натрий, цинк, фосфор, медь, марганец, железо, кальций, магний, калий. Ягоды шелковицы являются хорошим мочегонным, желчегонным и противовоспалительным средством. Спелые ягоды улучшают функцию кишечника, а настой из них используют для лечения ангины и стоматита.

Ягоды шелковицы едят свежими, также их используют в качестве начинки для пирогов, готовят компоты и настойки, варят варенье и добавляют в десерты.

# Шербет

Прохладительный напиток на основе фруктов, популярный на Востоке. Подают напиток охлаждённым, чтобы легче было переносить изнуряющую жару. Помимо фруктового сока в шербет добавляют экстракты цветов или трав, воду и ледяную крошку.

## Шербет лимонный

*На 4 порции*
*Время приготовления: 1 час*

1 л воды
0,75 стакана сахара
100 г мёда
щепотка шафрана
1 ст. л. семян кориандра
1 ст. л. тёртой лимонной цедры
сок 1 лимона
колотый лёд
дольки лимона для украшения

*Калорийность: 79 ккал*

• Воду подогреть до 60–70 °С, всыпать сахар, добавить мёд, варить, пока они не растворятся. Положить шафран, кориандр, лимонную цедру и сок лимона. Довести до кипения, снять с огня, остудить, процедить.

• Разлить шербет в стаканы, добавить лёд, украсить дольками лимона. Подавать к столу.

# Шиитаке

Съедобный лесной гриб рода Лентинула, родиной которого является Юго-Восточная Азия. В дикой природе шиитаке произрастают на мёртвых стволах лиственных деревьев, причём строго определённого вида. У шиитаке круглая коричневая шляпка 5–20 см в диаметре со специфическим узором в виде трещинок и средней толщины короткая ножка.

Одними из первых вкусовые качества шиитаке оценили жители Древнего Китая, Кореи и Японии. Они стали культивировать грибы, используя для этого специально обработанные древесные обрубки. Сегодня грибы выращивают во многих странах мира.

Шиитаке богаты растительным белком, углеводами и клетчаткой. Они содержат много витаминов и минеральных веществ. В Китае издавна они считались лучшим средством для восстановления мужской потенции. Установлено, что эти грибы обладают способностью увеличивать продолжительность жизни, что подтверждает популярность продукта в Японии, где число долгожителей превышает этот показатель в других странах мира.

В кулинарии шиитаке используют для приготовления первых и вторых блюд, соусов, приправ и даже напитков. Древесные грибы прекрасно сочетаются с мясом, овощами и лапшой.

## Куриный суп с грибами шиитаке

*На 4 порции*
*Время приготовления: 40 мин*

1 л куриного бульона
200 г куриного филе
200 г свежих грибов шиитаке
3–4 ст. л. кукурузного крахмала
0,5 пучка зелёного лука
0,5 пучка кинзы
соль по вкусу

*Калорийность: 45 ккал*

• Бульон влить в кастрюлю, положить филе, варить 20 минут до готовности. Извлечь филе, нарезать на небольшие кусочки. Грибы шиитаке промыть, удалить ножки. Шляпки положить в бульон, варить 5–7 минут. Затем достать грибы шумовкой и тонко

нарезать.

• Крахмал развести небольшим количеством холодной воды. Влить в кастрюлю с бульоном, довести до кипения, положить куриное филе и грибы, посолить по вкусу.

• Зелень вымыть, стряхнуть воду, измельчить. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью, подавать к столу.

# Шимеджи

Деликатесные устричные грибы, произрастающие в Восточной Азии. Шимеджи имеют вытянутую форму, у них круглая белая или серо-коричневая шляпка диаметром 2,5–10 см и длинная белая ножка. Их отличает сладко-сливочный вкус, приятный аромат и плотная текстура. Особенно популярны эти грибы в Японии.

Шимеджи содержат витамины и минеральные вещества, необходимые для полноценной работы многих органов и систем человеческого организма. Особенно богаты грибы витаминами группы В и витамином А. Содержат они также аминокислоты и лецитин, препятствующий накоплению холестерина в сосудах и благотворно влияющий на работу сердечно-сосудистой системы.

В кулинарных целях грибы используют исключительно в обработанном виде, при этом они не теряют своих полезных качеств. Шимеджи отваривают, жарят, тушат, добавляют в соусы, первые и вторые блюда, готовят во фритюре.

# Шиповник

Растение семейства Розовые. Насчитывается более 300 видов шиповника. Внешне он представляет собой куст с прямыми стеблями и довольно крупными листьями.

Плоды шиповника используют с незапамятных времён, правда, собирать их непросто из-за острых шипов, покрывающих ветви. Небольшие ягоды имеют обычно вытянутую форму и окрашены в красный, оранжевый, пурпурно-красный и даже чёрный цвет. У плодов мясистая мякоть, а внутри содержится много мелких семян. Цвет мякоти плода обусловлен высоким содержанием каротина. Произрастает шиповник в умеренном и субтропическом климате Северного полушария. Собирают плоды до первых заморозков, чтобы они не потеряли своих полезных свойств.

Шиповник издавна использовали для лечения многих заболеваний. Больше всего в плодах аскорбиновой кислоты, что делает их отличным средством для укрепления иммунитета. Количество этого элемента в 10 раз превосходит чёрную смородину. Присутствуют в плодах также витамины Е, В, К, Р, яблочная и лимонная кислоты, железо, кальций, соли калия, магний, марганец, эфирные масла. В народной медицине шиповник применяют как мочегонное и желчегонное средство, назначают при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта. Употребление отвара растения является профилактикой атеросклероза, способствует укреплению стенок сосудов, снижению уровня холестерина в крови. Вещества, содержащиеся в плодах, улучшают свёртываемость крови и поддерживают процесс кроветворения.

В кулинарии шиповник используют для приготовления ароматного чая, обладающего массой полезных свойств. Из плодов варят варенье и кисели, добавляют в спиртные напитки.

### *Как выбирать*

Больше всего витаминов содержится в ягодах, не подвергшихся заморозкам. Они должны быть ярко окрашенными, упругими, без повреждений.

### *Как хранить*

Свежие ягоды хранятся недолго. Для того чтобы максимально долго получать пользу от плодов, их высушивают на солнце или в духовке при невысокой температуре, чтобы не разрушился витамин С. После этого шиповник хранят в холщовом мешке в сухом, тёмном месте.

## Чай из шиповника

*На 2 порции*
*Время приготовления: 25 мин*

4 г сухих плодов шиповника
200 мл воды
мёд по вкусу

*Калорийность: 25 ккал*

• Шиповник измельчить. Воду довести до кипения.
• Заварочный чайник обдать кипятком, положить измельчённый шиповник, залить кипятком.
• Дать настояться под закрытой крышкой 15 минут.
• Разлить по чашкам, добавить мёд по вкусу.

# Шнитт-лук

Многолетнее травянистое растение семейства Луковые. От обычного лука этот сорт отличается более тонкими трубчатыми листьями и яйцевидными луковицами. Шнитт-лук известен также как лук-резанец, скорода и сибулет.

Шнитт-лук давно пользуется любовью гурманов за свои вкусовые качества. Используют его также как природное лечебное средство. В стеблях и луковице растения содержатся витамины и минеральные вещества, оказывающие благотворное воздействие на организм человека. Богат шнитт-лук витаминами группы В, РР, К, Е, С, фолиевой кислотой, холином, железом, марганцем, натрием, цинком, калием, магнием, селеном и пр.

В кулинарии овощ используют в свежем виде для приготовления салатов и закусок, добавляют в соусы, первые и вторые блюда. Его вкус отлично дополняет блюда из мяса, рыбы и овощей. Часто его сочетают с другими травами. Пёрышки шнитт-лука нередко используют для украшения готовых блюд.

# Шницель

Отбивная котлета из телятины. Важным условием приготовления хорошего шницеля является толщина – он должен быть как можно тоньше. Мясо отбивают, а затем панируют и обжаривают на масле, чтобы получилась хрустящая корочка.

## Телячий шницель по-севильски

*На 4 порции*
*Время приготовления: 20 мин*

4 телячьих шницеля
2 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. оливкового масла
1 крупный апельсин
сок 1 апельсина
0,5 стакана сухого красного вина
1 ст. л. сахара
молотый белый перец
4–8 листьев салата
1 пучок петрушки
1 банка консервированного лосося
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 215 ккал*

• Шницели отбить, посолить, поперчить по вкусу, обвалять в муке. Обжарить в оливковом масле с обеих сторон до румяной корочки в течение 4–5 минут. Снять со сковороды. Апельсин вымыть, нарезать кружочками.

• В сковороду, где жарилось мясо, влить апельсиновый сок, вино, добавить сахар, посолить, поперчить, довести до кипения, готовить 2–3 минуты. Листья салата и зелень вымыть, стряхнуть воду, петрушку измельчить.

• Выложить листья салата на блюдо, положить шницели. Поверх каждого положить кружок апельсина и кусочки консервированного лосося. Полить соусом, посыпать измельчённой зеленью.

*См. также Венский шницель.*

# Шоколад

Кондитерское изделие, для приготовления которого используют масло и порошок какао-бобов. История шоколада насчитывает много веков. Первыми напиток из перетёртых какао-бобов начали готовить индейцы майя. Они соединяли получившуюся пасту с водой и добавляли туда горький перец. Европейцы узнали о новом продукте во времена покорения Нового Света, когда бобы попали в Европу. Первые упоминания о похожем напитке относятся к 1520-х годам. А уже в начале XVII века шоколад стали подавать горячим и сладким. Однако, из-за высоких цен на входящие в его состав ингредиенты, побаловать себя им могли только состоятельные люди. Шоколад, который мы знаем сегодня, появился благодаря голландцу Конраду ван Гутену, который запатентовал в 1828 году недорогой способ отжима масла из какао-бобов. На его основе впервые был приготовлен твёрдый шоколад, заменивший со временем жидкий напиток. Автором же первого твёрдого шоколада стал француз-кондитер Жан Пьетре. По другой версии, первый твёрдый шоколад приготовили в Англии в 1847 году.

Сегодня изготавливают следующие виды шоколада:

**Чёрный (тёмный) шоколад** содержит измельчённые какао-бобы, сахарную пудру и какао-масло. Цвет и горечь такого продукта определяется процентом содержания какао-бобов.

**Молочный шоколад** готовят из тех же ингредиентов,

добавляя также сухое молоко.

**Белый шоколад** производят без добавления какао-порошка. Особенный вкус и запах ему придаёт сухое молоко.

В последнее время всё чаще говорят о пользе чёрного шоколада для здоровья. Проведённые исследования показали, что в этом продукте содержатся вещества группы флавоноидов, аналогичные тем, что входят в состав красного вина и винограда. Употребление шоколада повышает настроение, но при этом нельзя забывать, что этот продукт довольно калорийный. Злоупотреблять им не стоит.

## Горячий шоколад

*На 4 порции*
*Время приготовления: 30 мин*

2,25 стакана молока
0,75 стакана воды
3 палочки корицы
2 бутончика гвоздики
50 г тёмного шоколада

*Калорийность: 135 ккал*

• Молоко влить в кастрюлю, добавить воду, положить палочку корицы и гвоздику. Шоколад разломать, добавить в молоко. Поместить на огонь. На слабом огне довести до кипения, но не кипятить. Удалить специи.

• Когда шоколад полностью растворится, перелить смесь в блендер и взбить.

• Оставшиеся палочки корицы разломить пополам, положить в чашки. Залить горячим шоколадом, подавать к столу.

# Шопский салат

Салат, популярный во многих странах Восточной Европы. Считается, что он был придуман в Болгарии. Об этом свидетельствуют цвета основных ингредиентов салата: белый – брынза, зелёный – огурцы и красный – помидоры, в чём несложно увидеть сходство с болгарским флагом.

*На 2 порции*
*Время приготовления: 20 мин*

3–4 спелых помидора
2–3 огурца
1 сладкий перец
150 г брынзы
несколько веточек петрушки
оливковое масло для заправки
оливки или маслины для украшения
соль по вкусу

*Калорийность: 105 ккал*

• Овощи вымыть. Помидоры и огурцы нарезать кубиками $2 \times 2$ см. Перец очистить, нарезать ломтиками. Уложить овощи слоями на тарелку. Брынзу натереть. Посыпать сверху.

• Зелень вымыть, стряхнуть воду, измельчить. Приправить салат оливковым маслом, посолить, украсить зеленью и оливками. Подавать к столу.

# Шортбред

Шотландское печенье, состоящее из масла, сахара и муки. В традиционном рецепте пропорции распределялись следующим образом: 1 часть сахара, 2 части сливочного масла и 3 части муки. Сегодня к ним часто добавляют и другие ингредиенты: лимонную цедру, шоколад, орехи и пр. Изменилась также и форма печенья. В прошлом его пекли круглым или в виде сегментов круга. В наше время используют самые разные формы: полумесяцы, звёзды, сердечки и пр.

# Шпигование

Кулинарная техника, с помощью которой основному продукту (обычно это мясо, но шпигуют также птицу и овощи) придают дополнительный вкус и сочность за счёт введения дополнительных ингредиентов. В основном продукте делают узкие проколы, в которые вставляют полоски сала, зубчики чеснока, брусочки моркови и т. п. Проколы делают узким острым ножом или специальным приспособлением – шпиговальной иглой.

## Шпигованные баклажаны

*На 8 порций*
*Время приготовления: 1 час*

8 средних баклажанов
10 зубчиков чеснока
200 г шпика
100 г брынзы
3–4 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 213 ккал*

• Баклажаны вымыть, удалить хвостики. Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками.

• Шпик нарезать длинными тонкими полосками. Брынзу натереть на крупной тёрке.

• Обвалять чеснок и шпик в соли и молотом чёрном перце. Тонким ножом прорезать баклажаны вдоль, нашпиговать их чесноком и шпиком.

• Выложить баклажаны на противень, полить растительным маслом и поставить в разогретую до 160 °С духовку на 30–40 минут.

• Готовые баклажаны достать из духовки, охладить, нарезать поперёк толстыми кружками и выложить на сервировочное блюдо. При подаче посыпать брынзой.

# Шпик

Свиной подкожный жир, который солят или коптят.

# Шпикачка

Колбасное изделие, напоминающее сардельку, но с включением сала (шпика), придающего особую сочность.

# Шпинат

Растение семейства Амарантовые. Так как в диком виде он встречается только в Передней Азии, считается, что именно там его начали культивировать. В Европу шпинат попал в XIII столетии, он стал особенно популярен во Франции, где подавался к королевскому столу практически ежедневно. В России шпинат известен с XVIII века, вначале лишь в аристократической кухне.

В начале XX века стал очень популярным миф о том, что шпинат – самое богатое железом растение, и его начали активно использовать в различных диетах и в детском питании. На самом деле, хотя шпинат и не самый богатый источник железа, он является настоящим кладезем полезных веществ и одним из самых ценных зелёных овощей в мире. Кроме железа он богат кальцием, магнием, витаминами A, C, E и $B_6$ (последний был выделен учёными именно из листьев шпината).

Шпинат едят в сыром виде, его бланшируют и тушат, используют в супах, салатах, как гарнир, для приготовления соусов. Хранится шпинат недолго, до 1 недели в холодильнике. Для более длительного хранения его рекомендуется замораживать.

## Рулетики из шпината с ореховым соусом

*На 3 порции*
*Время приготовления: 40 мин*

500 г крупного шпината
1 стакан воды
1–2 ст. л. растительного масла
1 средняя луковица
0,5 стакана очищенных грецких орехов
1 зубчик чеснока
2 ст. л. мелко нарезанной петрушки
2 ст. л. винного уксуса
соль и красный перец по вкусу

*Калорийность: 53 ккал*

• Шпинат залить водой и припустить на слабом огне до мягкости. Откинуть в дуршлаг и отжать воду.

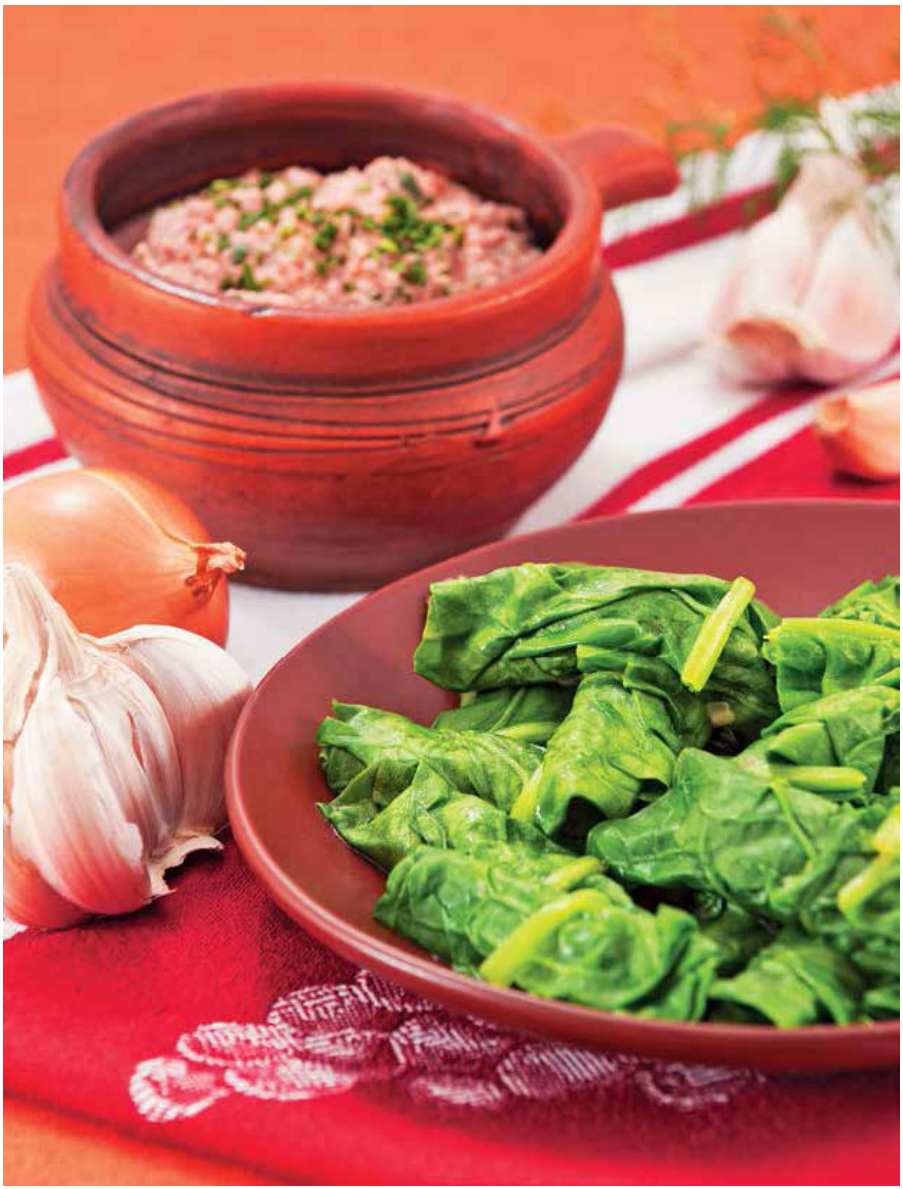
• На сковороде разогреть растительное масло. Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать до прозрачности, посолить и

поперчить.

• Разложить на ровной поверхности листья шпината, выложить на каждый лист жареный лук и свернуть рулетиком.

• Приготовить соус: орехи истолочь в ступке. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Соединить орехи, чеснок, зелень, уксус, красный перец, посолить и перемешать.

• Выложить рулетики на блюдо, соус подать отдельно.



# Шприц кондитерский

Приспособление для отсаживания мягких продуктов (теста, взбитых белков и сливок, кремов и т. п.) в виде различных фигурок. Представляет собой увеличенную копию обычного шприца с различными сменными насадками для получения разных форм (насадки в виде звёздочки, круглые, волнообразные и т. п.). Могут быть металлическими или пластиковыми, а также иногда снабжаются дозатором, позволяющим отсаживать одинаковые по форме и весу заготовки для кондитерских изделий.

# Шпроты

Популярные во всём мире, но особенно в странах Балтии и России рыбные консервы. Первоначально изготавливались из балтийского шпрота, сейчас могут быть сделаны из каспийской тюльки, салаки, молоди сельди и др. Для приготовления шпрот мелкую рыбу сначала коптят, затем консервируют в растительном масле. В кулинарии шпроты являются популярным ингредиентом бутербродов, а также подаются как самостоятельная закуска. Из шпрот издавна готовили вкусный паштет, в настоящее время его можно приобрести уже в готовом виде, консервированным.

# Шрирача

Тайский острый перечный соус, который подаётся к мясу, рыбе и морепродуктам. Был изобретён в середине XX века и быстро стал популярным во всём мире.

Соус состоит из чеснока, острого красного перца, соли, сахара и столового уксуса, а изготавливается путём естественной ферментации в течение 3 месяцев.

Соус шрирача можно использовать как аналог соуса табаско, например, в коктейле «Кровавая Мэри».

# Штопор

Приспособление для извлечения пробки из винной бутылки. Простейший штопор представляет собой винтовой стержень с заострённым концом и рукояткой.

Предполагают, что штопор был придуман в Англии, им тогда служил стальной закрученный винт. Первый патент на штопор получил англичанин Сэмюель Хеншелл в 1795 году. С тех пор количество вариаций обычного штопора увеличилось. Сейчас чаще используются **рычажный штопор** (или штопор сомелье) и **вращательный**, позволяющий извлекать пробку с наименьшими усилиями. Существует также специальный **штопор для шампанского**, который помогает легко извлечь пробку и избежать «выстрела».

# Штрейзель

Крупная сладкая крошка для посыпки кондитерских изделий, чаще всего начинки открытых сладких пирогов. Так же называется и немецкий сладкий пирог с посыпкой из этой крошки.

Для приготовления штрейзеля нужно соединить 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 ст. ложку мелкого сахара, 1 ст. ложку сливочного масла и 1 яичный желток, перемешать до образования крупных крошек и просеять через редкое сито.

# Штрудель

Классическая австрийская и немецкая выпечка в виде рулета из тонкого теста с начинкой. Впервые рецепт штруделя встречается в поваренной книге неизвестного автора, изданной в Вене в 1696 году. Традиционно штрудель готовят с яблочной начинкой, но в наши дни встречаются самые разные вариации: с вишней, грушей, клубникой, сливой и даже несладкими начинками (из картофеля, мяса, колбасы и квашеной капусты и др.).

## Яблочный штрудель (Апфельштрудель)

*На 5 порций*
*Время приготовления: 1 час 20 мин*

3 стакана пшеничной муки
2 яйца
3 ст. л. растительного масла
6 ст. л. тёплой воды
соль

*Для начинки*
1 стакан грецких орехов
4–6 яблок
1 стакан изюма без косточек
3 ст. л. сахара
2 ст. л. тёртой лимонной цедры
2 ст. л. лимонного сока
2 ч. л. молотой корицы
1 стакан панировочных сухарей

*Калорийность: 289 ккал*

• Приготовить тесто: муку просеять в миску, слегка посолить. В центре сделать углубление, влить яйца, 2 ст. ложки растительного масла и воду, замесить эластичное тесто. Накрыть салфеткой, оставить в тепле на 30 минут.

• Приготовить начинку: грецкие орехи перебрать и мелко нарубить. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, мелко нарезать. Изюм промыть, обсушить. В миске смешать яблоки, изюм, сахар, цедру, лимонный сок и корицу.

• На присыпанном мукой столе раскатать тесто в тонкий

пласт, сбрызнуть растительным маслом, посыпать сухарями и орехами. Равномерно выложить начинку, аккуратно скатать в рулет.

• Противень смазать оставшимся растительным маслом, положить на него рулет. Выпекать при 200–220 °С в течение 30–40 минут.

• Готовый горячий штрудель нарезать на куски шириной 4–5 см и подать к чаю.

# Шулпа

Традиционный суп в татарской кухне. Особенно популярна шулпа на бараньем бульоне с токмачом – тонкой лапшой из пшеничной муки с добавлением яиц.

# Шумовка

Предмет кухонной утвари в виде большой плоской ложки с отверстиями. Используется для снятия пены с бульонов, для извлечения отваренных продуктов из жидкости, например, пельменей или бланшированных овощей. Раньше шумовка изготавливалась из металла, сейчас более распространены пластиковые разновидности.

# Шурпа

Заправочный суп в кухнях многих восточных стран, который готовится, как правило, на бульоне из баранины. Отличительные особенности этого супа – большое содержание жира, а также овощей, зелени и специй. Примечательно, что кроме обычных для супов ингредиентов, таких как картофель, морковь и лук, в шурпу нередко добавляются фрукты – курага, айва, яблоки или сливы.

## Шурпа с нутом

*На 4 порции*
*Время приготовления: 2 часа + замачивание*

1 стакан нута
600 г баранины на кости
1 большая луковица
1 крупная морковь
3 крупные картофелины
1 пучок укропа
1 пучок базилика
2 л воды
5–6 горошин чёрного перца
1 острый красный перец
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 56 ккал*

• Нут промыть, замочить на ночь в холодной воде, затем снова промыть и слить воду. Мясо нарезать крупными кусками.

• Лук, морковь и картофель очистить, лук нарезать полукольцами, морковь – длинными брусочками, картофель – крупными кусками. Зелень промыть, мелко нарубить.

• В кастрюлю выложить мясо и нут, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену и варить на очень слабом огне до готовности мяса (около 1 часа).

• Выложить в кастрюлю лук, морковь и картофель, посолить, добавить горошины чёрного перца и варить до готовности около 25 минут.

• К супу подать острый красный перец, молотый чёрный перец и зелень.

# Щ

# Щавель

Растение из семейства Гречишные. Неприхотливый щавель распространён по всему миру, чаще всего встречается в умеренном климате, в Северном полушарии. В России щавель долгое время считали сорняком, в то время как французы издавна называют своими главными национальными съедобными растениями щавель и морковь.

Щавель отличается богатым витаминно-минеральным составом. В нём содержатся витамины А, Е, РР, щавелевая, аскорбиновая и пирогалловая кислоты, а также железо, фосфор, кальций, калий, магний и натрий. Щавель особенно полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, малокровии, воспалительных процессах, головных болях и депрессии. Щавель – одно из первых весенних растений, помогающих бороться с авитаминозом. Противопоказан щавель лишь тем, кто страдает от мочекаменной болезни, повышенной кислотности желудочного сока и при беременности, так как щавелевая кислота препятствует усвоению кальция.

Кисловатые зелёные листья щавеля добавляют в супы и салаты, засаливают и замораживают, готовят на их основе полезные напитки.

# Щи

Национальное русское блюдо, заправочный суп, главный ингредиент которого – капуста. На Руси щи были одним из ежедневных кушаний, которое присутствовало на столах как богачей, так и бедняков. Первые могли позволить себе щи «богатые», на мясном бульоне, а вторые чаще ограничивались щами «пустыми», овощными. В отличие от капустных супов в других национальных кухнях, в русские щи все продукты закладываются сырыми (за исключением лишь квашеной капусты,

которая тушится отдельно). Щи обязательно подкисляются: за счёт рассола от квашеной капусты или сметаны.

## Щи зелёные со щавелем

*На 4 порции*
*Время приготовления: 1 час*

1 средняя луковица
1 средняя морковь
3 ст. л. растительного масла
2 яйца
2 средние картофелины
1–1,2 л мясного бульона
1 большой пучок щавеля
1–2 лавровых листа
2–3 горошины чёрного перца
1 ст. л. сметаны
свежая зелень укропа и петрушки
соль по вкусу

*Калорийность: 37 ккал*

• Лук и морковь очистить, мелко нарезать и слегка обжарить на растительном масле. Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить.

• Картофель очистить, нарезать крупными кубиками. Бульон нагреть, выложить картофель, через 10 минут добавить обжаренные лук и морковь, довести до кипения.

• Щавель промыть, удалить стебли, листья нарезать

полосками.

• В кипящий бульон добавить щавель, соль, лавровый лист, перец и довести до кипения.

• При подаче положить в тарелки половинки яиц, сметану и мелко нарезанную зелень.

# Щука

Хищная рыба семейства щуковых, встречающаяся в пресных водах Евразии и Северной Америки. Средний вес особи – около 8 кг, а длина – около 1 м, хотя встречаются экземпляры до 35 кг весом. Щука – популярный объект рыбной ловли, также её разводят в прудовых хозяйствах.

В России отношение к щуке всегда было особенным, не случайно эта рыба многократно упоминается в русском фольклоре. Ей часто приписывались чудесные свойства, например, способность жить сотни лет.

Нежирное мясо щуки богато белком и ценится за отличные вкусовые качества. Мясо щуки довольно костистое и иногда пахнет тиной, поэтому чаще всего из него готовят котлеты, фрикадельки и другие блюда из рыбного фарша, используя пряности и специи. Мелкая щука используется для варки ухи.

## Котлеты из щуки

*На 2 порции*
*Время приготовления: 30 мин*

200 г филе щуки
1 маленькая луковица
2–3 веточки петрушки
3–4 ломтика пшеничного хлеба
4 ст. л. молока
1 яйцо
2 ст. л. панировочных сухарей
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 128 ккал*

• Филе щуки разрезать на куски, посыпать солью и перцем, добавить очищенный и нарубленный репчатый лук, петрушку, замоченный без корок в молоке, а затем отжатый пшеничный хлеб, всё перемешать и пропустить через мясорубку.

• Приготовленную массу отбить, сформировать из неё котлеты, обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в сухарях, желательно крупного помола.

• Жарить котлеты на хорошо разогретой сковороде на смеси растительного и сливочного масел с обеих сторон до золотистой корочки.

€

# Эгг-ног

Густой коктейль из взбитых яиц и сливок с добавлением пряностей, похожий на гоголь-моголь. Эгг-ног чрезвычайно популярен в США и Канаде в качестве рождественского напитка. Его пьют отдельно, добавляют его в кофе, делают пирожные и муссы со вкусом эгг-нога.

*На 4 порции*
*Время приготовления: 20 мин*

4 яичных желтка
100 г сахара
1 л молока
1 палочка корицы
щепотка тёртого мускатного ореха
щепотка ванилина
коньяк, тёмный ром или виски (по желанию и по вкусу)

*Калорийность: (без алкоголя): 27 ккал*

• Желтки взбить в миске с сахаром до однородной массы.

• Молоко влить в кастрюлю, добавить корицу и прогреть до горячего состояния, но не до кипения.

• Взбивая, постепенно вливать горячее молоко в миску с желтками. Однородную массу перелить обратно в кастрюлю и поставить на самый слабый огонь. Варить, помешивая, до лёгкого загустения.

• В конце приправить мускатным орехом и ванилином. По желанию добавить алкоголь, перемешать и подавать горячим или охлаждённым.

# Эдам (эдамер)

Полутвёрдый голландский сыр, названный в честь города в провинции Северная Голландия, где его готовили с давних времён. Недорогой и способный хорошо переносить транспортировку и хранение сыр стал чрезвычайно популярным в Европе, начиная с XIV века и по сегодняшний день. Сейчас сыр под названием «эдам» изготавливается во многих странах мира и активно используется в кулинарии – для приготовления бутербродов, холодных и горячих закусок.

# Эдамамэ

Популярная японская закуска, представляющая собой отваренные на пару или бланшированные в воде целые стручки молодых (недозрелых) соевых бобов. В самой Японии стручки варят с добавлением соли и сахара, в других странах, перенявших эту закуску, сахар не добавляют, а стручки дополнительно присыпают морской солью при подаче.

Эдамамэ чаще всего подают к пиву и другим алкогольным напиткам.

# ЭЗМЕ

Турецкая традиционная овощная закуска.

*На 4 порции*
*Время приготовления: 20 мин*

6 спелых красных помидоров
1 небольшой огурец
1 большой сладкий красный перец
1 ч. л. оливкового масла
2 ч. л. уксуса
1 ст. л. острой томатной пасты
1 ч. л. сушёной мяты
соль и перец по вкусу

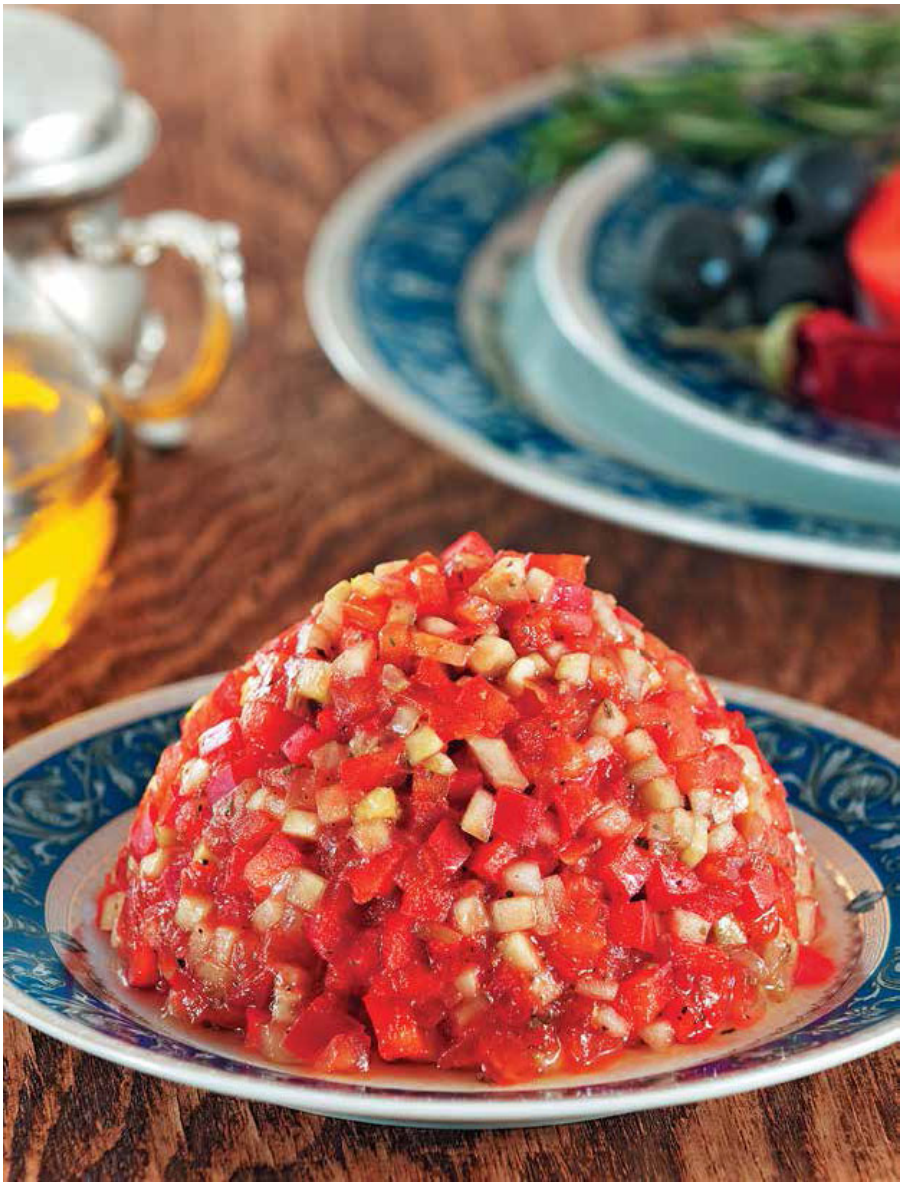
*Калорийность: 62 ккал*

• Помидоры вымыть, острым ножом сделать крестообразные надрезы, ошпарить кипятком и снять кожицу.

• Огурец вымыть, очистить от кожуры. Перец вымыть, удалить семена и перегородки. Все овощи очень мелко нарезать и выложить в миску.

• Влить в миску с овощами оливковое масло и уксус, добавить томатную пасту, сушёную мяту, красный и чёрный перец, посолить по вкусу.

• Овощную смесь хорошо перемешать, выложить на блюдо и подать к столу.



# Эклер

Классическое пирожное в виде трубочки из заварного теста с заварным кремом внутри. Трубочку наполняют кремом с помощью кондитерского мешка через небольшое отверстие, не разрезая её, а отверстие маскируют с помощью покрывающей пирожное помадки.

Изобретение любимого во всём мире пирожного приписывают знаменитому французскому повару начала XIX века Мари-Антуану Карему.

В разных странах пирожное называют по-разному. Французское название, которое в ходу и в России, согласно Словарю Французской Академии, происходит от слова *l'éclair* – «молния», так как съедается оно очень быстро. В Германии эклеры называют «любовными косточками» и «заячьей лапой», в Испании – «пепито», а в Аргентине – «посох Якова».

*На 6–8 шт.*
*Время приготовления: 1 час 15 мин + охлаждение*

1 стакан воды
щепотка соли
100 г сливочного масла
1 стакан пшеничной муки
3 яйца
1 пакетик сахарной помадки

*Для крема*
3 ст. л. пшеничной муки
180 г сахара
500 мл молока
1 ч. л. ванильного сахара
2 яйца
180 г сливочного масла

*Калорийность: 439 ккал*

• Воду с солью и маслом прогреть на слабом огне. Когда масло растает, всыпать сразу всю муку и вымешать тесто. Когда тесто станет отставать от стенок кастрюли, снять с огня. Вмешать, строго по одному, яйца, каждый раз вымешивая до однородности.

• Выложить тесто в кондитерский мешок и отсадить на выстеленный бумагой для выпечки противень полоски длиной

около 14 см, на некотором расстоянии друг от друга. Выпекать при 180 °С в течение 15 минут, затем убавить температуру до 150 °С и выпекать ещё 20 минут. Остудить трубочки в духовке с приоткрытой дверцей.

• Приготовить крем. Смешать в миске муку, половину сахара и яйца, взбить венчиком до появления пены. Молоко с оставшимся сахаром и ванильным сахаром прогреть почти до кипения. Взбивая, постепенно влить горячее молоко в яичную массу. Перелить в чистую кастрюлю и, помешивая, прогреть до загустения. Полностью остудить, затем взбить с маслом до однородности.

• С помощью кондитерского мешка с тонкой насадкой наполнить трубочки кремом. Покрыть сахарной помадкой и дать ей застыть.

# Экстракт (вытяжка)

Концентрированная масса, извлечённая из растительного сырья или сырья животного происхождения. Экстракты могут быть жидкими, вязкими и сухими. В кулинарии чаще всего применяются экстракты различных пряных растений, например, ванили. Применяются экстракты обычно для изготовления кондитерских изделий, в выпечке, а также в пивоварении (солодовый экстракт).

# Эль

Разновидность пива, которое, по сравнению с лагером, изготавливается методом верхового брожения, при более высокой температуре.

История эля уходит в глубину веков. Уже в Средневековье этот слабоалкогольный напиток был одним из самых распространённых в странах Европы и ценился наряду с хлебом. Современный эль отличается менее трудоёмком процессом производства, чем пиво низового брожения, для него не требуется холодильное оборудование или погреба с пониженной температурой, поэтому эль часто изготавливают небольшие пивоварни. Как и в старину, эль наиболее популярен в Великобритании, где в последнее время наблюдается повышение интереса к этому старинному напитку.

Существуют различные разновидности эля, например, **пэйл-эль** – пиво, которое бродит в бутылках и готовится с добавлением особого солода, придающего напитку бронзовый цвет; **барливайн** – тёмный крепкий эль, который готовится на основе ячменя; **портер** – тёмное пиво с сильным ароматом солода; **стаут** – тёмный эль, изготавливающийся с использованием жжёного солода, и некоторые другие.

# Эмалированная посуда

Кухонная посуда, которая изготавливается из чугуна или стали и покрывается несколькими слоями эмали – окрашенной стекольной массы. К достоинствам эмалированной посуды можно отнести то, что она химически нейтральна, не впитывает запахи и не искажает вкус продуктов, не окисляется и легко моется. Эмалированная посуда универсальна, в ней можно готовить любые продукты на любом источнике нагрева – на газовой, электрической или стеклокерамической плите.

Однако в сравнении с посудой из нержавеющей стали, у эмалированной есть серьёзные недостатки. Так, эмалевое покрытие относительно хрупкое, и при неосторожном обращении оно может отколоться. Пользоваться посудой со сколами на эмали нельзя. Поэтому при обращении с такой посудой нужно соблюдать осторожность – не допускать резких перепадов температур, не скоблить и не царапать покрытие. Другой существенный недостаток эмалированной посуды состоит в её невысокой теплопроводности и, соответственно, неравномерности прогрева её поверхности.

# Эмменталь

Традиционный швейцарский полутвёрдый сыр, который изготавливается из коровьего молока. Головка этого сыра обычно весит около 75 кг. Название своё сыр получил от долины Эмме в швейцарском кантоне Бёрн. У сыра эмменталь пикантный, слегка сладковатый вкус, для него характерны крупные дырки. Вместе с сыром грюйер эмменталь используется для приготовления сырного фондю *(см. Фондю)*.

# Эмпанада

Пирожок, как правило, с составной мясной начинкой, распространённый в кухнях Испании, Португалии и Латинской Америки. Эмпанадас готовят на сковороде, обжаривая на масле, или пекут в духовке, а подают к столу, как правило, с красным вином.

## Эмпанадас с мясом

*На 4 порции*
*Время приготовления: 1 час*

2 средние луковицы
2 ст. л. растительного масла
400 г говяжьего фарша
щепотка сушёного орегано
щепотка кумина (зиры)
3 ст.л. изюма без косточек
3 ст. л. оливок без косточек
2 яйца, сваренных вкрутую
450 г готового слоёного теста
2 ст. л. молока
соль, острый красный перец и чёрный перец по вкусу

*Калорийность: 335 ккал*

• Лук очистить, мелко нарезать. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить фарш с луком до готовности (10–15 минут), посолить, поперчить по вкусу, добавить орегано и кумин, перемешать и снять с огня.

• Изюм вымыть, отжать воду. Оливки нарезать колечками. Яйца очистить, мелко порубить или натереть на крупной тёрке. Добавить в фарш изюм, оливки и яйца, перемешать.

• На присыпанном мукой столе тонко раскатать слоёное тесто, вырезать кружки диаметром около 12 см. В середину каждого положить столовую ложку начинки, свернуть пополам, чтобы получился полукруг, хорошо защипать края.

• Духовку разогреть до 200 °С, выложить эмпанадас на противень, смазать молоком. Выпекать до золотистого цвета (около 15–20 минут), подать горячими.

# Эндивий (салатный цикорий)

Вид растений из рода Цикорий семейства Астровые. Выращивают салатный цикорий ради листьев со специфическим горьковатым вкусом. Различают такие виды эндивия, как вьющийся (кудрявый), бельгийский – с гладкими листьями, и эскариоль (батавский) – с широкими, зубчатыми по краям листьями. Родиной растения считают Малую Азию.

Эндивий – одно из наиболее богатых по содержанию витамина А салатных растений. Кроме того, в нём содержатся витамины группы В, витамин С, кальций, хлор, железо, фосфор, калий, сера, марганец, медь и каротин. Как и прочие салатные растения, эндивий низкокалориен – всего 17 ккал на 100 г.

В кулинарии эндивий используется для приготовления салатов, а также для тушения или приготовления на пару, в супах. Нужно помнить, что наружные, более тёмные листья горчат сильнее, чем внутренние. Также горечь уходит при термической обработке листьев. Благодаря удобной форме в виде «лодочки», в листьях эндивия часто подают салаты и закуски.

## Салат из эндивия с сыром и яблоками

*На 4–5 порций*
*Время приготовления: 12 мин*

1 небольшой лимон
1 крупное кисло-сладкое яблоко
1 небольшой кочан эндивия
100 г салата радиккьо
30 г рукколы
100 г сыра с голубой плесенью
80 г очищенных грецких орехов
2 ст. л. оливкового масла
соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

*Калорийность: 89 ккал*

• Из лимона выжать сок. Яблоко очистить и нарезать тонкими ломтиками. Сбрызнуть лимонным соком, чтобы оно не потемнело. Эндивий и радиккьо промыть, обсушить, разобрать на листочки. Рукколу промыть и обсушить. Сыр разломать на кусочки. Орехи слегка обжарить на сухой сковороде и крупно наломать.

• Приготовить заправку: смешать оставшийся лимонный сок с оливковым маслом, солью и перцем по вкусу.

• На тарелки выложить листья эндивия и радиккьо, сверху выложить ломтики яблок, сыр и орехи, посыпать листочками рукколы. Полить заправкой и подавать к столу.

# Эноки (зимние опята)

Съедобные грибы из семейства Рядовковых. У этих грибов маленькие шляпки и тонкие длинные ножки. Происходят из Японии, где растут на древесных стволах. Сегодня в продаже встречаются выращенные искусственно светлые, почти белые грибы, собранные в плотные группы.

Учёные выяснили, что в этих грибах содержится вещество, способное бороться с раковыми клетками. Эноки богаты витаминами группы В, калием, кальцием и железом, способны снимать усталость и улучшать пищеварение.

Эноки наиболее популярны в японской, китайской и корейской кухнях. Их можно есть даже сырыми, но чаще они используются в качестве дополнения к мясным и овощным блюдам, например, в супах или к тушёной говядине.

## Эноки в беконе

*На 2 порции*
*Время приготовления: 40 мин + охлаждение*

1 длинный красный перец чили
0,5 небольшого стручка зелёного перца чили
2 зубчика чеснока
1 ст. л. сахара
1 ст. л. уксуса
1–2 ст. л. воды
200 г грибов эноки
8 ломтиков бекона
1 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу

*Калорийность: 98 ккал*

• Перец чили промыть, мелко нарубить, удалив семена.

Чеснок очистить и мелко нарезать.

• Соединить в небольшой кастрюльке сахар, уксус и воду, прогреть до растворения сахара. Добавить перец и чеснок, довести до кипения и варить на слабом огне около 8 минут. Снять с огня и охладить.

• Грибы промыть, обсушить, срезать нижнюю жёсткую часть. Выложить пучки грибов на ломтики бекона и завернуть рулетиками.

• Выложить рулетики на выстеленный бумагой для выпечки противень, смазать грибы оливковым маслом и запекать в духовке при 200 ˚С в течение 20 минут, до золотистого цвета бекона.

• Подавать рулетики горячими с соусом в отдельной посуде.

# Энотека

Коллекция вин, а также хранилище для вин, разлитых в бутылки.

# Эскалоп

Округлый кусок мяса из вырезки, который жарится без панировки. Эскалоп может быть из свинины, телятины или говядины и даже из кролика или птицы. Главное – это слегка отбитое и поджаренное с обеих сторон до румяной корочки мясо. Как правило, эскалоп не бывает крупным по размеру. Готовят его только из свежего или охлаждённого, но не из замороженного мяса. Для ровной формы при жарке эскалопа рекомендуется по периметру куска сделать небольшие надрезы. Из специй используются традиционно только соль и чёрный перец.

## Эскалоп из говядины с хрустящим луком и картофелем

*На 4 порции*
*Время приготовления: 25 мин*

500 г отварного картофеля
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сливочного масла
2 средние луковицы
1 ст. л. пшеничной муки
4 куска говяжьей вырезки толщиной 1,5 см
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 328 ккал*

• Отварной картофель очистить, нарезать ломтиками и обжарить на половине растительного и сливочном масле до золотистой корочки. Посолить в самом конце жарки.

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Обвалять в муке, смешанной с солью и перцем, обжарить на растительном масле до золотистого цвета и хрустящей корочки. Шумовкой переложить на бумажное полотенце.

• Эскалопы накрыть пищевой плёнкой и слегка отбить. Выложить на хорошо разогретую сковороду, смазанную растительным маслом, на расстоянии друг от друга. Жарить с одной стороны около 4 минут, затем перевернуть и жарить еще 3–4 минуты. Посолить и поперчить по вкусу.

• Подавать эскалоп с картофелем и жареным луком, дополнив по желанию свежими овощами или зелёным салатом.

# Эскарго

Блюдо классической французской кухни из улиток. Часто встречается в меню ресторанов французской кухни. Улитки отвариваются, затем запекаются в раковинах под «зелёным маслом» – смесью сливочного масла с рубленым базиликом, измельчённым чесноком и солью. Готовится и подаётся блюдо в эскарготнице.

*Рецепт улиток в сливочно-чесночном соусе см. в статье Улитка.*

# Эскарготница (эскарготьерка)

Специальная посуда для приготовления и подачи на стол улиток, приготовленных классическим способом *(см. Эскарго)*.

# Эскариол

*см. Радиккъо.*

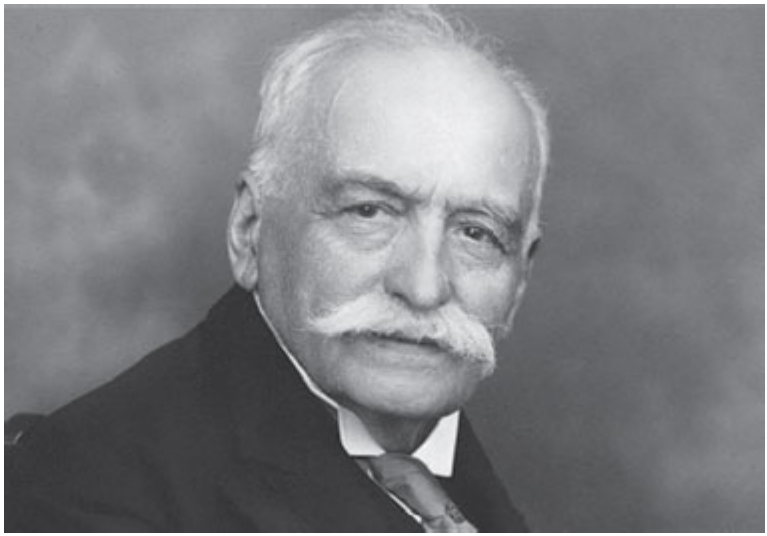
# Эскимо

Разновидность мороженого на палочке, покрытого шоколадной глазурью. Существуют две версии изобретения этого популярного во всём мире холодного лакомства. Согласно одной, автором необычного мороженого стал житель США Христиан Нильсен в 1919 году. Первое эскимо было без палочки и представляло собой брикет мороженого в шоколадной глазури. Оно называлось «эскимо-пай», то есть «пирожок эскимоса». Патент на эскимо был получен Нильсеном в 1922 году. Другая версия гласит, что мороженое в шоколадной глазури придумал француз Шарль Жерве. Впервые такое мороженое продавалось в одном из парижских кинотеатров, где шёл документальный фильм о жизни эскимосов, поэтому мороженое и окрестили «эскимо». Палочка в эскимо появилась в 1935 году, в то же время эскимо начали производить в СССР по личной инициативе наркома продовольствия А. Микояна.

Классическое эскимо – это сливочное мороженое в шоколадной глазури, но в наши дни появляются разновидности мороженого с фруктовой или ягодной начинкой, а также с другими видами глазури, носящие то же название.

# Эскофье, Огюст

(1846–1935)



Французский кулинар, популяризатор традиционной французской кухни. Книга Эскофье «Кулинарный путеводитель» до наших дней используется и как источник классических рецептов, и как учебник кулинарного искусства.

Освоив с детства азы поварского дела, Эскофье оттачивал мастерство во многих французских ресторанах, а в 1890 году стал шеф-поваром ресторана при отеле *Savoy* в Лондоне, где изобрёл несколько ставших классическими блюд: персик «Мельба», турнедо «Россини» и др. Затем Эскофье принял участие в создании сети отелей «Риц».

Главная заслуга Эскофье – это популяризация и упрощение классических сложных рецептов «высокой» ресторанной кухни. Кроме того, он модернизировал работу кухни, введя метод конвейера и разделив поваров на бригады. Именно Эскофье ввёл т. н. «русский» стиль подачи блюд, когда блюда подаются не одновременно, а в порядке, представленном в меню.

# Эспрессо

Самый популярный кофейный напиток в мире, особенно на юге Европы – в Италии, Испании и Португалии. Для приготовления эспрессо вода, нагретая до 90 °С, пропускается в кофеварке через фильтр с молотым кофе под давлением 8–10 бар. В результате получается чрезвычайно насыщенный по вкусу крепкий кофе. Классическая пропорция для эспрессо – это 7 г кофе на 25 мл воды.

Существует несколько разновидностей эспрессо:

**доппио** – двойной;

**корретто** – с добавлением небольшого количества ликёра;

**лунго** – с тем же количеством кофе, но с 70 мл воды;

**макиато** – с добавлением небольшого количества вспененного молока;

**ристретто** – то же количество кофе, но воды 18 мл;

**романо** – с лимонным соком.

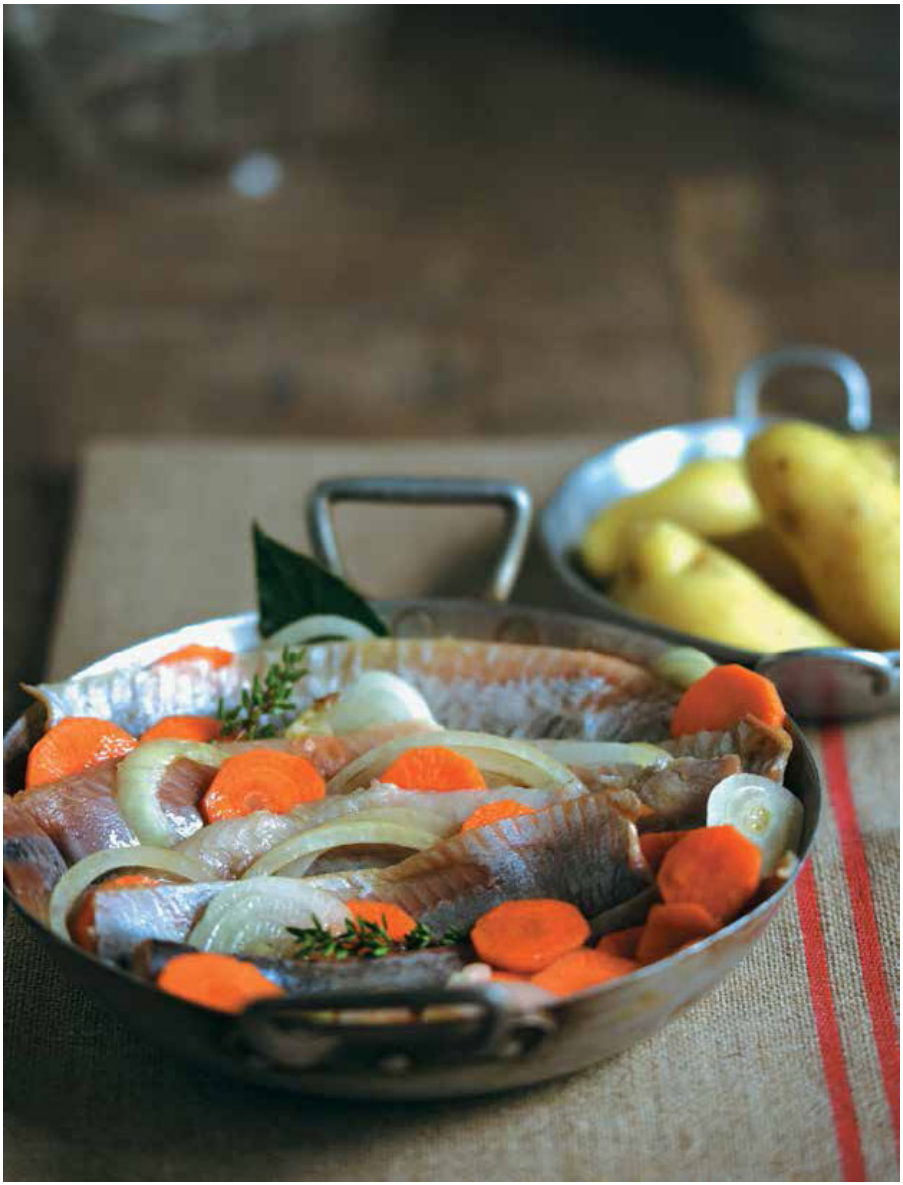
# Эссенция

В кулинарии жидкость или пастообразная масса, небольшое количество которой (капля, чайная ложка) способно придать всему блюду или кондитерскому изделию аромат, вкус и цвет, характерный для продукта, именем которого названа эссенция.

# Эстонская кухня

Несмотря на некоторые черты сходства эстонской кухни с кухнями соседних Латвии и Литвы, а также влияние на её формирование кулинарных традиций Скандинавии, Германии и России, она остаётся самобытной и оригинальной. Кухня Эстонии не может похвастаться разнообразием кулинарных техник или используемых продуктов. Простота и выверенные вкусовые сочетания – вот основа кулинарной традиции этой страны. Сытные, готовящиеся практически без добавления пряностей, блюда эстонской кухни происходят из крестьянской среды, и их рецепты дошли до наших дней в неизменном виде. Основные продукты здесь – рыба, молоко и сметана, корнеплоды, прежде всего картофель, брюква и морковь, горох и различные крупы. Мясо готовят значительно реже, чем рыбу, большей популярностью пользуется свинина. Часто готовят свиные субпродукты, кровяные колбасы. Примечательно, что в эстонской кухне почти не используется лук, а из вкусовых добавок, которые применяют в очень малом количестве, можно назвать лишь соль, перец, тмин и укроп.

Удивительно, но в эстонской кухне практически не прижилась такая кулинарная техника, как жарка, блюда в основном варёные и тушёные. Практически любое эстонское блюдо готовится с добавлением молока или сметаны, даже рыбное. Вообще, в эстонской кухне часто встречаются необычные сочетания продуктов, например, рыба со свиным салом, рыба с молоком и горохом, картофель в десертах и т. п.



Среди холодных закусок лидируют солёная, маринованная и копчёная рыба, отварная ветчина и местный сыр, который часто готовят с тмином. Эстонские супы в основном молочные, и по количеству их разновидностей Эстония лидирует среди других стран. Молочный суп может вариться с крупой, овощами, клёцками, грибами, рыбой и даже пивом. Также часто готовятся мясные супы с добавлением круп и таких овощей, как картофель и капуста.

В Эстонии традиционно популярны различные каши, например, каша из овсяной и гречневой крупы, перловая каша с

капустой, брюквой или картофелем и т. п.

Десерты эстонской кухни тоже своеобразны – это сладкий хлебный суп, ягодные или фруктовые кисели со сливками, ягодное или фруктовое пюре с мёдом. Среди выпечки лидирует домашний ржаной хлеб, который бывает сладким.

Среди напитков в Эстонии на первом месте стоит кофе. Также в стране популярно пиво, которое зачастую варят дома, с необычными добавками, например, с можжевельником. В холодное время года эстонцы часто варят глинтвейн.

Важнейшие блюда эстонской кухни (в алфавитном порядке): [3]

**Буберт** – десерт из манной крупы.

**Картулипорсс** – картофельные зразы со свининой.

**Каэракиле** – овсяный кисель.

**Киллатухлид** – свинина с картофелем в сметане.

**Молочно-рыбный суп**

**Мульги капсад** – свинина с перловкой и квашеной капустой.

**Мунапуди** – яичный пудинг.

**Пиккпойс** – мясной рулет с яйцом.

**Свиные ножки** с горохом.

**Сильгукасте** – соус из салаки или сельди.

**Сильгуруллид** – закуска из маринованной в виде рулетиков сельди.

**Сильд коорега** – холодная закуска, сельдь в сметанном соусе.

**Сюльт** – студень из свиных ножек.

**Тухлинотт** – горячее блюдо из картофеля с мясом и луком.

**Хаутатуд кала** – блюдо из тушённых с корнеплодами сушёной рыбы и солонины.

**Хернекартулипудер** – горохово-картофельное пюре.

**Хлебный суп** – десертный, с изюмом, яблочным соком и взбитыми сливками.

**Черничный суп** – с клёцками из манной крупы.

# Эстофадо

Традиционный густой мексиканский суп, который подаётся и в качестве второго блюда.

*На 6 порций*
*Время приготовления: 2,5 часа*

1 кг мякоти говядины или свинины
1 крупная луковица
3–4 зубчика чеснока
2 стакана воды
3–4 ст. л. томатной пасты
3–4 ст. л. растительного масла
3 ст. л. винного уксуса
щепотка сушёного орегано
3 крупные моркови
3 крупные картофелины
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 92 ккал*

• Мясо нарезать кусочками примерно 3 × 3 см. Лук и чеснок очистить, нарезать мелкими кубиками.

• В глубокую кастрюлю влить воду, выложить мясо, лук, чеснок, томатную пасту, добавить растительное масло и винный уксус.

• Суп довести до кипения, затем убавить огонь до очень слабого и варить под крышкой около 1,5 часов. Посолить и поперчить по вкусу, добавить орегано.

• Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками, добавить в суп и варить до полной готовности овощей, 15–20 минут. Подать блюдо горячим.

# Эстрагон (тархун)

Растение рода Полынь, которое в диком виде встречается в Восточной Европе и России, в Средней Азии, в Северной Америке и некоторых других регионах. Эстрагон известен человечеству с античности. Древние греки посвятили эстрагон Артемиде – богине природы и охоты. Они же открыли и лекарственную ценность растения, используя эстрагон как средство от зубной боли. В Средние века в Европе эстрагон считался лекарством от укусов змей, а арабские целители применяли его при анемии и для улучшения пищеварения. На Руси эстрагон называли «драгун-травой» и лечили с его помощью ожоги, чесотку и экземы. Современные исследования доказали, что эстрагон действительно богат витаминами и минералами, а также веществами, способными возбуждать аппетит, улучшать выработку желчи. Он обладает антиоксидантным действием, помогает справиться с расстройством желудка, бессонницей и стрессом.

Эстрагон – одна из самых популярных пряных трав во французской кухне. Как специя эстрагон универсален и может использоваться практически в любых блюдах – от закусок, соусов и маринадов до десертов и напитков. На основе экстракта эстрагона готовят безалкогольный прохладительный напиток «Тархун».

## Жареная куриная грудка с эстрагоном

*(рецепт французской кухни)*

*На 4 порции*
*Время приготовления: 40 мин*

4 половники филе куриной грудки

1 ст. л. сушёного эстрагона
0,5 стакана сухого белого вина
1,5 стакана куриного бульона
0,5 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. сливочного масла
180 мл жирных сливок
1 ст. л. рубленого свежего эстрагона
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 126 ккал*

• Выложить куриное филе в широкую кастрюлю, посолить, поперчить, посыпать сушёным эстрагоном, залить подогретой до кипения смесью вина и бульона. Довести до кипения и варить около 10 минут. Достать филе из бульона, выложить на решётку и дать обсохнуть.

• Разогреть на сковороде смесь оливкового и сливочного масла. Обжарить куриное филе со всех сторон до светло-золотистой корочки.

• Бульон от варки курицы процедить в чистую кастрюлю и уварить до 1 стакана. Влить сливки и уварить на половину объема жидкости. За пару минут до окончания варки добавить свежий эстрагон.

• Обжаренные грудки подавать, полив соусом с эстрагоном.

# Эхинацея

Растение из семейства Сложноцветные, родиной которого считается Северная Америка. Коренное население – индейцы – применяли эхинацею как лекарственное растение с древности. До открытия антибиотиков именно эхинацея считалась самым сильным средств против микробов в народной медицине. В наши дни на основе эхинацеи делают лекарства, повышающие иммунитет и борющиеся с заболеваниями верхних дыхательных путей.

В кулинарии эхинацею чаще всего используют для приготовления напитков – чая и компотов.

# Эчпочмак

Татарский пирожок с мясом и картофелем.

*На 5 порций*
*Время приготовления: 1 час 20 мин*

7–8 средних картофелин
4 средние луковицы
1 кг мякоти жирной баранины или говядины
2–3 ст. л. топлёного масла
соль
молотый чёрный перец
1 кг готового дрожжевого теста
1 яйцо
0,5 стакана мясного бульона

*Калорийность: 212 ккал*

• Картофель и лук очистить. С мяса срезать жир. Масло растопить. Картофель, лук и мясо нарезать небольшими кубиками, сложить в миску, посолить и поперчить по вкусу, полить растопленным маслом, тщательно перемешать.

• Тесто разделить на средние шарики, каждый раскатать в тонкую лепёшку величиной с чайное блюдце.

• В центр каждой лепёшки выложить начинку. Края с трёх сторон приподнять и защипать треугольником. В середине оставить отверстие, закрыть его «пробкой» из теста.

• Противень слегка смазать маслом, выложить на него пирожки. Яйцо взбить, смазать поверхность каждого пирожка. Духовку разогреть до 180 °С и выпекать эчпочмак около 30 минут.

• Из пирожков вынуть «пробки», влить в каждый по чайной ложке бульона, снова закрыть «пробками» и вернуть в духовку. Выпекать ещё около 30 минут и подавать к столу горячими.

# Ю

# Юпка

Традиционное блюдо узбекской кухни, лепёшки или блинчики с начинкой из лука или мяса и лука.

## Юпка дехканская

*На 3 порции*
*Время приготовления: 50 мин*

3 большие луковицы
2 стакана воды
2 яйца
соль
1 кг пшеничной муки
2 ст. л. растительного масла
0,5 стакана сметаны

*Калорийность: 220 ккал*

• Лук очистить, очень мелко нарезать, сложить в глубокую миску и залить 1 стаканом холодной воды. Дать настояться 20–30 минут, затем настой слить в отдельную посуду, лук отжать.

• В глубокой тарелке взбить яйца со стаканом холодной воды, добавить стакан лукового настоя, подсолить, перемешать. Понемногу подсыпая муку, замесить тесто, по консистенции похожее на жидкую сметану.

• На сковороде хорошо разогреть растительное масло, выпекать на нём маленькие блинчики. Подавать горячими, дополнив сметаной.

# Я

# Яблоко

Плод дерева Яблоня из семейства Розовые, самый популярный и распространённый фрукт на планете. Плоды яблони могут иметь различный цвет – красный, жёлтый, зелёный, а размер варьируется от 1 см до 15 см в диаметре.

Специалисты считают, что первые сорта культурной яблони появились в Малой или Средней Азии. В Древнем Риме выращивание яблонь и выведение новых сортов считалось почётным делом, и некоторые сорта носили имена римских патрициев. В Киевской Руси яблони выращивались со времён Ярослава Мудрого. Разведением яблонь занимался царь Алексей Михайлович, а Петр I не только выписывал из-за границы новые сорта этого дерева, но и основал специальную канцелярию – «Садовую контору», призванную контролировать этот процесс. На сегодняшний день в мире выведено более 10 тысяч сортов яблонь, а выращиваются они практически во всех странах, являясь несомненным лидером среди плодовых деревьев.

Яблоки вошли в культуру многих народов, считаясь символом знания и мудрости. О яблоках неоднократно упоминается в мифах, например, одиннадцатым подвигом Геракла было похищение яблок Гесперид, а поводом для Троянской войны стало яблоко раздора. В Средние века алхимики считали яблоко символом знания из-за того, что на поперечном разрезе у него образуется рисунок в виде звезды. Тогда же, при знакомстве с новыми «заморскими» плодами, им нередко давали названия, связанные с яблоком: помидор в переводе – «золотое яблоко», картофель прозвали «чёртовым яблоком», а апельсины – «китайскими яблоками». В эпоху Ренессанса яблоко было самым популярным фруктом в Европе, и его изображения неоднократно встречаются на полотнах художников той эпохи. В геральдике яблоко означает мир, а один из символов монаршей власти – держава – иначе именуется «державным яблоком».

Яблоки содержат различные органические кислоты, сахара, витамины A, $B_1$, C, дубильные и пектиновые вещества и такие микроэлементы, как железо и медь. Богаты они также калием, кальцием и магнием. Употребление яблок благотворно сказывается на пищеварении, особенно при пониженной кислотности желудочного сока. Яблоки богаты флавоноидами, и содержащийся в их кожуре кверцетин способен снизить риск заболевания раком, является мощным антиоксидантом и помогает в лечении астмы и других заболеваний лёгких. Яблочная диета помогает при атеросклерозе и гипертонии.

*Яблоки запеченные*

Использование яблок в кулинарии чрезвычайно широко, так как этот фрукт отлично сочетается как со сладкими, так и с несладкими продуктами. Так, яблоками фаршируют птицу, добавляют их в салаты, готовят из них варенье, джемы и компоты, используют как начинку в выпечке и т. д. Яблоки варят, запекают, жарят, делают из них цукаты. Из яблок получают вкусный и полезный яблочный сок. В России ценятся мочёные яблоки, а для длительного хранения плоды сушат. Возможность длительного

хранения поздних сортов яблок позволяет есть свежие плоды практически круглый год.

### *Как выбирать*

Выбирайте плоды без вмятин и тёмных пятен, крепкие и твёрдые на ощупь. Покупая импортные яблоки с блестящей кожицей, имейте в виду, что их поверхность обработана специальным восковым покрытием с консервантами, поэтому кожуру с них лучше срезать.

### *Как хранить*

Яблоки хорошо хранятся в прохладном помещении, а конкретный срок хранения зависит от сорта. Мыть их перед хранением не нужно, так же как и удалять плодоножки.

## Яблоки по-пекински

*На 4 порции*
*Время приготовления: 30 мин*

1 яйцо
0,75 стакана сахара
1 стакан пшеничной муки
4 крупных крепких яблока
растительное масло для фритюра

*Для сиропа*
1 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сахара
1 ст. л. воды

*Калорийность: 165 ккал*

• Приготовить кляр: растереть яйцо с сахаром и добавить муку. Перемешать до однородного состояния, при необходимости долить воды. Смесь по консистенции должна походить на очень густую сметану.

• Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать дольками. Обмакивать в кляр и жарить во фритюре 3–4 минуты до золотистой корочки. Достать и дать стечь лишнему маслу.

• На чистой сковороде разогреть растительное масло, всыпать сахар и развести водой. Осторожно, чтобы не сжечь, уварить до состояния светлой карамели.

• Обмакнуть яблочные дольки в горячий сироп, затем быстро – в холодную воду. Выложить на сервировочное блюдо и сразу подать.

# Яблочный пирог

Один из наиболее распространённых видов сладкой выпечки. В кухнях многих стран мира, в том числе русской, сложились классические рецепты пирогов с начинкой из доступных даже в умеренном климате и в течение почти всего года фруктов. Яблочный пирог может быть открытым или закрытым, в качестве основы используются разные виды теста: дрожжевое, слоёное, песочное и пр. Не стоит путать яблочный пирог с шарлоткой, так как классическая шарлотка – это разновидность пудинга. В наши дни яблочный пирог наиболее популярен в США, где даже является символом штата Виргиния.

*На 6 порций*
*Время приготовления: 1,5 часа*

1 крупное яйцо
2 ст. л. воды
200 г сливочного масла + для смазывания
250 г пшеничной муки + на подпыл
1 ст. л. сахара
4 средних яблока
3 ст. л. яблочного джема
2 ч. л. сахарной пудры

*Калорийность: 198 ккал*

• Яйцо взболтать с водой. Охлаждённое масло (160 г) нарезать кубиками. Соединить масло с мукой, растереть руками до крупной крошки, влить яичную смесь и замесить однородное тесто. Скатать из теста шар и дать постоять под плёнкой 10–15 минут.

• Раскатать тесто на слегка подпылённом мукой столе. Выложить в смазанную маслом круглую форму, сформировав бортики.

• Яблоки помыть, по желанию очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Выложить по кругу, слегка внахлёст, на основу из теста. Посыпать сверху сахаром.

• Выпекать пирог при 190 °C около 25 минут. Достать форму из духовки, смазать поверхность яблок джемом и вернуть в духовку на 10 минут.

• Готовый пирог остудить и посыпать просеянной сахарной пудрой.

# Ягнятина

Мясо овцы или барана, не достигшего 1 года. Популярный во многих странах мира продукт, который не запрещает употреблять ни одна религия. От баранины ягнятина отличается особой мягкостью и отсутствием ярко выраженного запаха.

Ягнятина ценна высоким содержанием белка, незаменимых аминокислот, витаминов и минеральных веществ. Ягнятина – важный источник цинка, необходимого для иммунитета и регуляции уровня сахара в крови. Содержащийся в ягнятине витамин $B_{12}$ помогает бороться с анемией.

Ягнятину готовят разными способами: жарят, запекают, тушат, отваривают. Из этого деликатесного мяса делают фарш для котлет и фрикаделек, используют как начинку для пирогов. *Схему разделки туши см. в статье Баранина.*

## Каре ягнёнка

*На 3 порции*
*Время приготовления: 50 мин*

2–3 зубчика чеснока
корейка ягнёнка из 9 рёбер (около 1 кг)
молотый чёрный перец
1–2 ст. л. растительного масла
1 небольшой пучок кинзы

*Калорийность: 192 ккал*

• Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками. Между рёбер корейки кончиком острого ножа сделать отверстия, нашпиговать их чесноком.

• Рёбрышки хорошо посолить, поперчить, кончики обернуть фольгой, чтобы не сгорели. Смазать растительным маслом.

• Духовку разогреть до 160–170 °С, поместить в неё каре, готовить в течение 30–40 минут. За это время перевернуть пару раз для равномерного запекания.

• Кинзу промыть, мелко нарезать, при подаче обильно посыпать блюдо.

# Ягодный (фруктовый) суп

Разновидность десертного (сладкого) холодного супа, существующего во многих национальных кухнях мира. Блюдо сезонное, так как обычно готовится из свежих ягод или фруктов. Суп варится из целых ягод или нарезанных на кусочки фруктов с добавлением воды, сахара или мёда, иногда вина. Заправляют сладкие супы сметаной или сливками. Подаются они как самостоятельный десерт, но также могут служить «соусом» к вареникам, клёцкам, запеканкам и пудингам из творога или манной крупы.

*На 2 порции*
*Время приготовления: 30 мин + охлаждение*

300 мл воды
2 ст. л. мёда
0,5 палочки корицы
2 стакана свежих ягод ассорти (малины, красной смородины, клубники, вишни)
1 ст. л. манной крупы
щепотка соли
1 ст. л. лимонного сока
2 шарика ванильного мороженого
листочки мяты и ягоды клубники для подачи

*Калорийность: 115 ккал*

• Воду с мёдом и корицей соединить в кастрюле, довести до кипения.

• Всыпать перебранные и промытые ягоды и варить на слабом огне около 10 минут, до мягкости ягод.

• Процедить жидкость через сито, протереть ягоды, чтобы удалить косточки, семена и кожицу.

• Вернуть ягодное пюре в кастрюлю с сиропом, всыпать манную крупу, чуть посолить и варить, помешивая, около 6 минут, до готовности манки. Снять с огня, влить лимонный сок, перемешать и остудить в холодильнике.

• При подаче разлить суп по тарелкам, в середину выложить по шарику мороженого, украсить листочками мяты и сразу подавать.

# Ягоды

Небольшие по размеру сочные плоды некоторых растений, травянистых и кустарников, издревле употребляющиеся в пищу. Ягоды были одним из первых продуктов питания в рационе человека, задолго до того, как он начал заниматься земледелием. Ягоды не потеряли своей актуальности и в наши дни. В странах с холодным климатом именно заготовленные на зиму – замороженные, в виде варенья и джемов, сушёные – ягоды являются основным источником столь необходимых витаминов и минеральных веществ. Вне зависимости от вида ягоды, все они богаты витамином С, антиоксидантами, клетчаткой и фолиевой кислотой.

Наиболее часто использующиеся в кулинарии ягоды – это малина, клубника, голубика, клюква, брусника, ежевика. Ягоды выбирают как начинку для сладкой выпечки, из них варят компоты и варенья, делают десертные супы, а также используют как дополнение к мясу и птице.

*Торт, украшенный свежими ягодами*

*Об отдельных видах ягод см. соответствующие статьи энциклопедии.*

# Ядрица

Крупа из целых, нераздробленных зёрен тех или иных зерновых культур, которые проходят лишь минимальную обработку – с них снимается верхний слой, т. н. лузга. Более всего известная гречневая крупа-ядрица, но также существует ядрица пшеничная и полбяная. Цельная крупа, как и дроблёная, используется для приготовления каш и гарниров.

*Подробнее о гречневой крупе-ядрице см. Гречневая крупа.*

# Язык

Субпродукт, который считается деликатесом из-за своего нежного вкуса. В пищу употребляются в основном говяжьи, телячьи, свиные и бараньи языки.

В составе говяжьего языка много белка и практически все витамины группы В, а также А, Е и РР. В состав языка входят такие микроэлементы, как калий, магний, железо, фосфор, цинк, хром, медь и молибден. Высокое содержание цинка делает язык незаменимым продуктом в диете тех, кто страдает дерматологическими заболеваниями, а также при сахарном диабете. Так как в языке нет соединительной ткани, он усваивается организмом легче, чем мясо, а потому подходит для питания при проблемах с желудочно-кишечным трактом. Отварной язык рекомендуется включать в рацион детей и беременных женщин, а вот пожилым людям следует ограничить его употребление, так как язык – продукт достаточно жирный, особенно свиной.

В кулинарии язык готовят многочисленными способами. Его отваривают, готовят с ним заливное, используют в холодных закусках и салатах, а также жарят и подают как второе блюдо.

Перед отвариванием языка его рекомендуется замочить в холодной воде, а варить с добавлением специй не менее 1,5 часов, до полной мягкости. Чтобы легко очистить язык от жёсткой кожицы, сразу по окончании варки нужно поместить его в холодную воду.

## Телячий язык с пятью специями

*(блюдо китайской кухни)*

*На 6 порций*
*Время приготовления: 5 часов*

1 телячий язык (около 500 г)
1 л куриного бульона
500 мл воды
2–3 звёздочки бадьяна
1 палочка корицы
5–6 бутончиков гвоздики
щепотка молотого сычуаньского перца
1,5–2 см корня имбиря
1 крупная луковица

2–3 ст. л. соевого соуса
2–3 ч. л. сахара
соль по вкусу

*Калорийность: 185 ккал*

• В большой кастрюле нагреть воду, выложить в неё язык и варить 7–8 минут. Достать язык, положить его в холодную воду и снять шкурку, начиная с тонкого конца. Воду, в которой варился язык, вылить.

• В чистую кастрюлю влить куриный бульон и воду, добавить бадьян, корицу, гвоздику, перец, нарезанный пластинками очищенный имбирь, а также очищенную целую луковицу. Довести до кипения и варить 20 минут.

• Добавить в кастрюлю язык, влить соевый соус, досолить по вкусу, добавить сахар и убавить огонь до слабого. Варить язык до готовности, около 1 часа.

• Не вынимая язык из бульона, оставить его охлаждаться на 3–4 часа. Затем достать, дать стечь бульону, нарезать очень тонкими ломтиками и красиво разложить на сервировочном блюде.

## Язык в винном соусе

*(блюдо грузинской кухни)*

*На 4 порции*
*Время приготовления: 2,5 часа*

1 средний говяжий язык
2–3 средние луковицы

1 средняя морковь
4 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. пшеничной муки
1 стакан сухого белого вина
1 небольшой пучок петрушки

*Калорийность: 206 ккал*

• Язык промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой.

• Одну луковицу и морковь очистить. Положить в кастрюлю с языком целую луковицу и половинку моркови. Варить около 2 часов. Язык достать, очистить от кожицы, нарезать красивыми ломтиками.

• На сковороде разогреть сливочное масло. Очистить оставшийся лук, мелко нарезать, выложить в сковороду. Половину моркови нарезать кружками, добавить к луку, жарить до мягкости, 4–5 минут. Добавить муку, обжаривать, помешивая, ещё 1–2 минуты.

• Влить в сковороду белое вино и стакан бульона, в котором варился язык, проварить пару минут. Выложить в соус нарезанный ломтиками язык и готовить 2–3 минуты на слабом огне.

• Петрушку промыть, мелко нарезать. При подаче остывший язык полить соусом и посыпать нарубленной зеленью.

# «Язык птички»

Египетский постный суп, получивший своё необычное название, по-видимому, из-за особой формы пасты, которая используется для его приготовления, – она напоминает удлинённые рисинки или крошечные язычки.

*На 4 порции*
*Время приготовления: 1 час*

2 ст. л. растительного масла
1 крупная луковица
5 ст. л. пасты орзо
1 л мясного бульона
щепотка тёртого мускатного ореха
0,5 лимона
1 пучок петрушки
соль и перец по вкусу

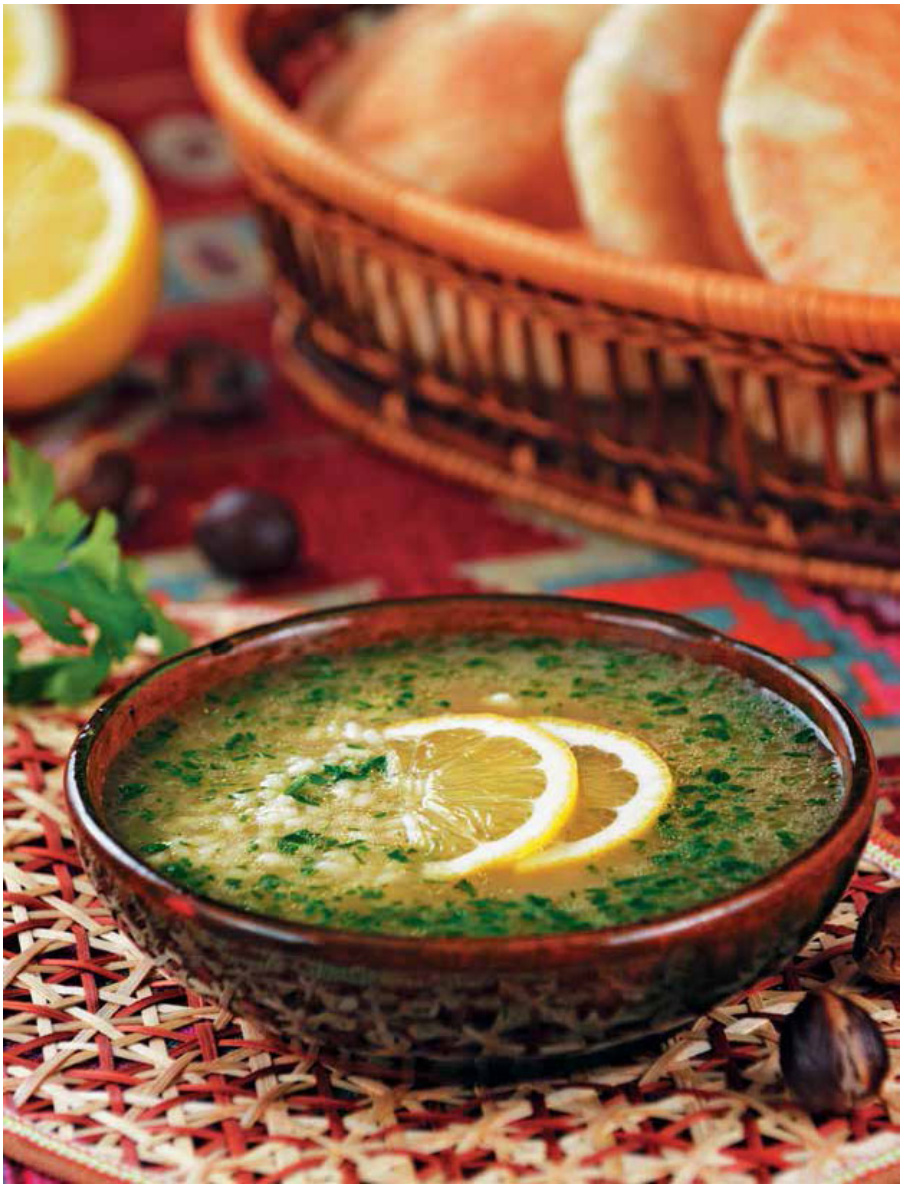
*Калорийность: 45 ккал*

• В кастрюле разогреть растительное масло. Луковицу очистить, разрезать на 4 части. Обжарить лук в масле до тёмно-коричневого цвета и удалить его.

• В луковом масле обжарить пасту орзо до золотисто-коричневого цвета.

• Залить обжаренную пасту горячим бульоном, довести до кипения, посолить и добавить специи по вкусу. Варить до готовности пасты.

• Лимон вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Петрушку промыть и мелко нарубить. При подаче положить в каждую тарелку по ломтику лимона и посыпать рубленой зеленью.



# Язь

Рыба из семейства карповых, обитающая в пресноводных водоёмах Европы и Сибири. Средняя особь весит около 2 кг и достигает в длину 50 см, хотя встречаются и более крупные экземпляры. Так как язь хорошо переносит низкие температуры, он не впадает в зимнюю спячку, поэтому его ловят и в холодное время года.

Мясо этой рыбы богато белком, при этом оно низкокалорийно, так как в нём содержится минимум жиров. Также оно богато несколькими незаменимыми аминокислотами, витамином РР, фтором, железом, никелем, хромом и молибденом.

Мясо язя вкусное, хотя и довольно костлявое. Поэтому рыбу в основном жарят или вялят, чтобы смягчить мелкие косточки. Пойманного летом язя рекомендуется вымачивать в солёной воде перед готовкой, так как в этот сезон его мясо может иметь лёгкий запах тины.

# Яичная лапша

Разновидность тонкой пасты, более всего популярная в китайской кухне. Яичная лапша готовится из пшеничной муки, яиц или яичного порошка, растительного масла и соли. Благодаря присутствию в тесте яиц лапша имеет характерный жёлтый цвет и отличается особо нежным вкусом. Готовится яичная лапша очень быстро, как правило, она отваривается в подсоленной воде отдельно, а затем смешивается с соусом, который может включать любые продукты: мясо, птицу, рыбу или овощи.

## Яичная лапша с сырным соусом

*На 2 порции*
*Время приготовления: 20 мин*

300 г яичной лапши
1 небольшая луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. оливкового масла
1 стакан жирных сливок
70 г пармезана
50 г твёрдого козьего сыра
несколько веточек петрушки
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 135 ккал*

• Отварить лапшу согласно инструкции на её упаковке. Воду слить, лапшу промыть под холодной водой, чтобы она не слиплась.

• Очистить лук и чеснок, мелко нарубить. Разогреть в глубокой сковороде оливковое масло, спассеровать на нём лук и чеснок до прозрачности.

• Влить в сковороду сливки, добавить 50 г тёртого пармезана и раскрошенный козий сыр. Прогреть, помешивая, до образования однородного соуса. Посолить и поперчить по вкусу.

• Выложить в соус лапшу, перемешать. Разложить по тарелкам, посыпать оставшимся тёртым пармезаном и рубленой петрушкой и подать к столу.

# Яичница

Популярное во всём мире блюдо, которое готовится из яиц домашней птицы, в основном куриных. Различные разновидности яичницы существуют в подавляющем большинстве национальных кухонь. Так, например, яичница с беконом – традиционный завтрак в Великобритании. Более сложные рецепты яичницы – ближневосточная шакшука, где к яйцам добавляются различные овощи, или мексиканское блюдо «уэвос ранчерос» с гарниром из пережаренной фасоли. В России традиционно яичницу готовят в двух вариантах: глазунью, когда желтки яиц остаются целыми, и болтунью (в англоязычных странах она называется скрэмбл), когда яйца перемешиваются либо до вливания их на сковороду, либо в процессе приготовления. Часто в яичницу добавляют дополнительные ингредиенты – ломтики помидоров, бекон, колбасу и пр.

## Английский завтрак

*На 2 порции*
*Время приготовления: 35 мин*

1 помидор
0,5 луковицы
1 красный перчик чили
2 ст. л. оливкового масла
200 г консервированной красной фасоли в томатном соусе
4 ломтика бекона
2–4 яйца
2 ломтика тостового хлеба
4 сосиски в натуральной оболочке
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 198 ккал*

• Помидор вымыть и нарезать кубиками. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Салатные листья промыть, нарвать руками. Помидоры черри промыть, разрезать пополам.

• Разогреть в сотейнике половину оливкового масла, выложить лук, спассеровать до мягкости. Добавить помидор, потушить до его мягкости. Выложить в сотейник фасоль в томатном соусе, посолить, поперчить и прогреть до горячего

состояния.

• На отдельной сковороде на оставшемся масле поджарить ломтики бекона, затем на той же сковороде поджарить 2 или 4 яичницы-глазуньи, посолить и поперчить по вкусу.

• На сковороде гриль подогреть до появления тёмного рисунка разрезанные пополам тосты и поджарить сосиски.

• На подогретые тарелки выложить яичницы, дополнить беконом, сосисками, гарниром из салата и помидоров черри. В отдельной посуде подать гарнир из фасоли.

# Яичный ликёр

Алкогольный напиток, представляющий собой смесь бренди с яичными желтками, сливками и сахаром. Крепость – от 14 до 20°. Самая известная марка яичного ликёра – *Advocaat*, который производится в Австрии и Нидерландах. Считается, что придумали прообраз этого ликёра индейцы Южной Америки, которые готовили напиток из кашасы с мёдом, специями и мякотью авокадо. Именно последний ингредиент и дал впоследствии название ликёру, хотя, будучи привезённым в Европу, рецепт претерпел кардинальное изменение, и авокадо в нём заменили на яичные желтки.

Яичный ликёр употребляется как самостоятельный напиток, добавляется в коктейли и кофе. Его аналог несложно приготовить и в домашних условиях.

*На 2 бутылки*
*Время приготовления: 45 мин + охлаждение*

450 г сахара
1 пакетик ванильного сахара
600 мл молока
8 свежих яичных желтков
170 мл водки или хорошего самогона
170 мл сладкого белого вина

• В кастрюле соединить половину сахара с ванильным

сахаром и молоком. Довести до кипения, убавить огонь до слабого и проварить около 10 минут. Дать остыть до комнатной температуры.

• Желтки взбивать миксером в течение 7–8 минут. Всыпать оставшийся сахар и взбивать около 10 минут, до образования однородной массы.

• В ёмкость с желтками постепенно, аккуратно перемешивая, влить водку или самогон и вино. Накрыть и оставить настаиваться на 30 минут.

• Смешать желтковую массу с молочной, убрать в холодильник на несколько часов. Затем готовый ликёр процедить, разлить в бутылки и хранить в холодильнике.

# Яичный порошок

*см. Меланж.*

# Яйла

Традиционный турецкий рисовый суп с добавлением лимона и мяты.

*На 3 порции*
*Время приготовления: 1 час*

100 г риса
1 лимон
2 л мясного бульона
2 стакана натурального йогурта
1 стакан пшеничной муки
3 яичных желтка
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. сушёной мяты
соль по вкусу

*Калорийность: 68 ккал*

• Рис промыть, слить воду. Лимон вымыть, выжать сок. Бульон влить в кастрюлю, довести до кипения, всыпать рис и варить на слабом огне в течение 15–20 минут.

• В казан или толстостенную кастрюлю влить йогурт, добавить муку, яичные желтки и лимонный сок. Развести смесь бульоном и взбить венчиком до состояния однородного соуса.

• Помешивая, влить соус в кипящий суп, посолить по вкусу, снова довести до кипения и снять с огня.

• В сковороде разогреть сливочное масло, всыпать мяту, прогреть в течение 2–3 минут до появления явственного мятного запаха.

• Суп разлить по тарелкам, дополнить маслом с мятой и подать к столу.

# Яйцо

Один из самых широко используемых в кулинарии продуктов. Яйца домашних птиц могут сильно отличаться по размеру и весу – от перепелиного, которое весит всего около 10 г, до страусиного весом более 1,5 кг. Наиболее популярными являются куриные яйца, весом около 60 г.

Среди диетологов до сих пор нет однозначного мнения о том, полезны или вредны яйца для здоровья человека. У этого продукта есть как свои очевидные достоинства, так и недостатки. К полезным свойствам яиц можно отнести высокое содержание белка, включающего полный набор незаменимых аминокислот, витаминов A, D, E, $B_3$, $B_{12}$, селена, магния, калия, фосфора, кальция и железа. Особенно полезны перепелиные яйца, в которых белка, аминокислот и витаминов больше, чем в яйцах других домашних птиц. К отрицательным свойствам относится, прежде всего, высокое содержание в яичном желтке холестерина (поэтому рекомендуется съедать не более 1 яйца в день или готовить омлеты без желтков). Кроме того, яйца птицы, содержащейся в промышленных условиях, накапливают в себе нитраты, гормоны и антибиотики. По возможности следует употреблять в пищу яйца от деревенской или фермерской птицы.

В кулинарии яйца используются практически для любых блюд – в салатах и закусках, в супах и десертах, входят в состав большинства видов теста.

Свежесть яиц в домашних условиях можно определить следующим образом: если при погружении в холодную воду яйцо опускается на дно, ложась набок – оно очень свежее. Если яйцо опускается на дно, но встаёт вертикально – оно не испорчено, но уже не столь свежее. Несвежее яйцо всплывает на поверхность, его употреблять в пищу нельзя.

## Кубинский яичный десерт

*На 4 порции*
*Время приготовления: 1 час*

2 стакана сахара
1 стакан воды
6 яичных желтков
0,5 ч. л. молотой корицы
4 шарика ванильного мороженого

*Калорийность: 167 ккал*

• В кастрюльке соединить сахар и воду, довести до кипения и варить на среднем огне около 10 минут.

• В кастрюле с толстым дном или сотейнике немного взбить яичные желтки. Продолжая непрерывно взбивать, тонкой струйкой влить горячий сироп.

• Полученную смесь, помешивая, варить на слабом огне до загустения (около 10 минут).

• Снять десерт с огня, остудить в холодильнике в течение 20–30 минут и перемешать.

• Разложить готовый десерт по креманкам или вазочкам, посыпать молотой корицей и подать с ванильным мороженым.

# Яйца Бенедикт

Классическое блюдо для завтрака, представляющее собой тосты или маффины с яйцом-пашот, ветчиной или беконом (иногда их заменяют на слабосолёную лососину, тогда блюдо называется «яйца Хемингуэй» или «яйца Копенгаген»), которые подаются с голландским соусом.

Существует несколько версий изобретения этого сравнительно «молодого» блюда. Согласно одной, в 1942 году некий страдающий от похмелья брокер, придя на завтрак в ресторан отеля *Waldorf Astoria* в Нью-Йорке, заказал тосты с маслом, варёным яйцом, ветчиной, беконом и голландским соусом. Рецепт пришёлся по душе метрдотелю, и был включён в постоянное меню. Другая версия приписывает изобретение рецепта шеф-повару другого нью-йоркского ресторана, *Delmonico's*, который решил порадовать новым блюдом постоянных посетителей, супружескую чету по фамилии Бенедикт. Рецепт яиц бенедикт стал настолько популярным во французской кухне, что в наши дни считается истинно французским.

*На 2 порции*
*Время приготовления: 20 мин*

2 яйца
2 ломтика тостового хлеба или 1 маффин
2 ломтика ветчины или бекона
ломтики помидора или помидоры черри (по желанию)
3 ст. л. голландского соуса *(см. Голландский соус)*

*Калорийность: 200 ккал*

• Приготовить яйца-пашот *(см. Яйца-пашот)* и голландский соус.

• Подпечь тосты или разрезанный пополам маффин на сухой сковороде.

• Подогреть на сковороде ломтики ветчины или поджарить бекон.

• Выложить на тосты ветчину или бекон, по желанию дополнить помидорами, сверху аккуратно уложить яйцо-пашот и полить тёплым голландским соусом.

# Яйца по-шотландски

Традиционное блюдо британской кухни, сытная закуска, представляющая собой варёные яйца, зажаренные в оболочке из мясного фарша и панировочных сухарей. Рецепт блюда, как полагают историки, появился в XVIII веке. Вплоть до XX столетия яйца по-шотландски подавали лишь горячими, иногда дополняя соусом. В наши дни эта закуска стала популярным холодным блюдом для пикников. В Великобритании существуют варианты этой закуски, где яйца дополнительно маринуются, а в мясной фарш добавляются местные колбасы.

*На 4 порции*
*Время приготовления: 40 мин*

150 г ветчины
3 филе анчоусов
3 ст. л. панировочных сухарей + для обваливания
5 яиц
4 ломтика тостового хлеба
растительное масло для фритюра
горчица для подачи
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 279 ккал*

• Ветчину нарезать крупными кубиками и пропустить через мясорубку. Анчоусы мелко нарубить. Смешать ветчину с анчоусами, добавить панировочные сухари, 1 сырое яйцо, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

• Оставшиеся яйца отварить до полуготовности, около 8 минут. Переложить в холодную воду, остудить, очистить и аккуратно обмазать ровным слоем приготовленным фаршем. Обвалять в панировочных сухарях.

• В глубокую кастрюлю влить масло на треть объёма, разогреть до 180 °C (или до момента, когда кубик белого хлеба будет становиться коричневым за 30 секунд). Аккуратно выложить во фритюр яйца. Обжаривать, перевернув в середине процесса, примерно 5 минут, до золотистой хрустящей корочки. Шумовкой переложить на бумажные полотенца.

• Ломтики хлеба подпечь на сухой сковороде или подсушить в духовке. При подаче каждое яйцо разрезать пополам и выложить на тосты. Отдельно подать горчицу.

# Яйцо-пашот

Классический французский способ приготовления яиц без скорлупы методом поширования, т. е. припускания в горячей воде. Главные условия приготовления блюда – свежесть яиц и отсутствие кипения (вода должна быть горячей, но не кипеть). У правильно приготовленного яйца-пашот жидкий желток и нежный белок. При подаче яйцо слегка надрезают, чтобы желток вытек и стал играть роль соуса. Яйцо-пашот – непременный ингредиент блюда под названием «яйца бенедикт», также оно может использоваться в тёплых салатах и добавляться в супы.

Существует два способа приготовления яиц-пашот – классический и современный (упрощённый).

**Классический способ**

• Яйцо аккуратно вымыть. В кастрюле нагреть почти до кипения воду с добавлением столового уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 л воды).

• Яйцо аккуратно разбить в чашку так, чтобы не повредить желток.

• Ложкой раскрутить воду в кастрюле, чтобы образовалась воронка. Осторожно выпустить в центр воронки яйцо.

• Варить яйцо, не допуская кипения, около 90 секунд, затем достать шумовкой и удалить возможно образовавшиеся хлопья белка.

**Упрощённый способ**

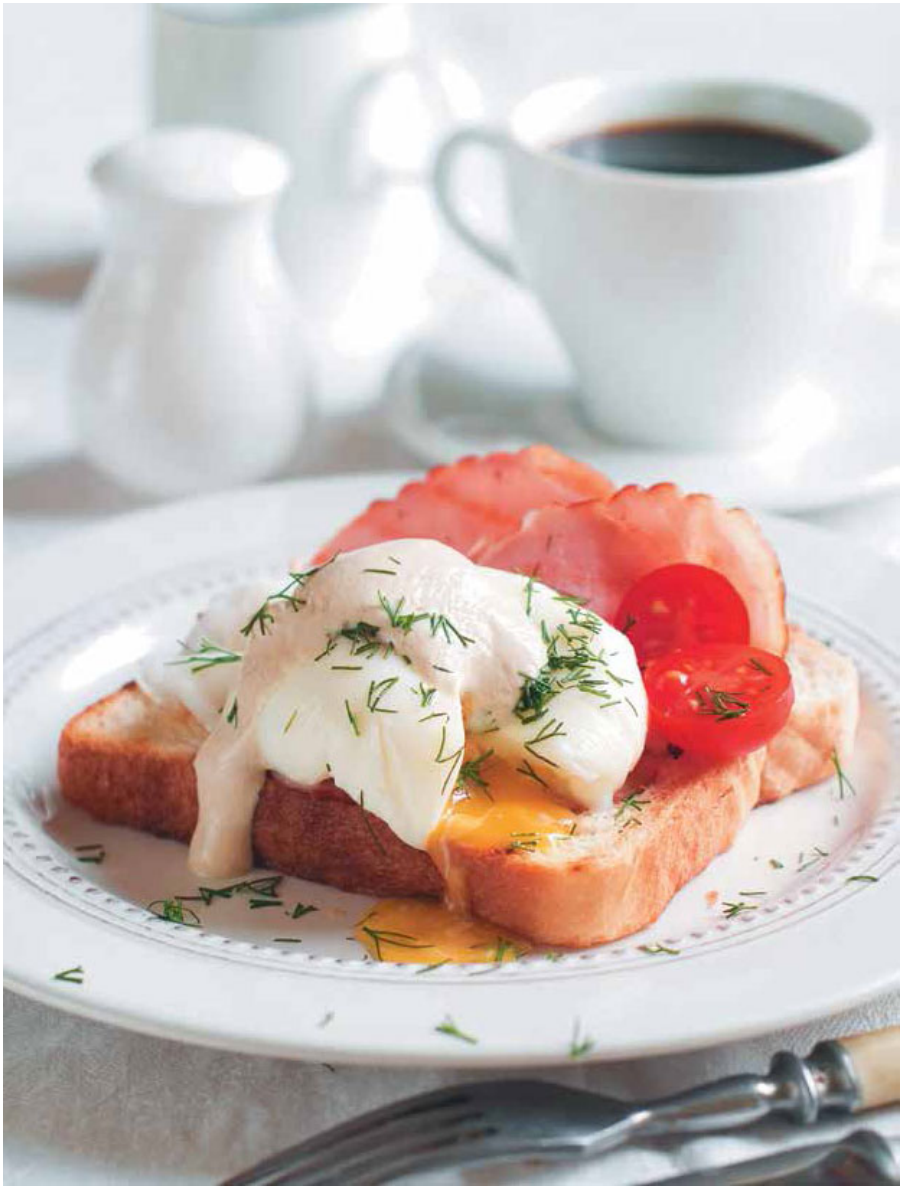
• Яйцо аккуратно вымыть. В кастрюле нагреть почти до кипения воду без уксуса.

• Выстелить пищевой плёнкой небольшую миску или чашку. Смазать поверхность плёнки рафинированным растительным маслом, чтобы яйцо не прилипло. Аккуратно выпустить яйцо, чтобы не повредить желток. Скрутить края плёнки, чтобы образовался мешочек.

• Опустить мешочек с яйцом в воду и варить, не допуская кипения, около 3 минут.

• Аккуратно достать мешочек из воды, срезать место скрепления плёнки и выпустить яйцо.

Подать яйцо-пашот можно на обжаренном тосте или со шпинатом, припущенным в сливках.



# Якитори

Традиционное японское блюдо, шашлычки из курицы и куриных субпродуктов (иногда с добавлением овощей), которые жарятся над углями на решётке. Курица для таких шашлычков либо маринуется, либо шашлычки смазывают специальным соусом во время приготовления, подают их с тем же соусом.

Якитори – популярная в Японии уличная еда. Кроме того, это традиционная закуска к пиву в питейных заведениях.

*На 2 порции*
*Время приготовления: 30 мин + маринование*

бамбуковые шпажки
1 лимон
2–3 зубчика чеснока
соевый соус
свежемолотый красный перец
3–4 ст. л. соуса терияки
125 г куриных сердечек
125 г куриной печени
125 г куриной кожи
125 г куриного филе

*Калорийность: 215 ккал*

• Бамбуковые шпажки замочить в холодной воде. Из лимона выжать сок, чеснок очистить и пропустить через пресс.

• Смешать соевый соус, лимонный сок, молотый перец, чеснок и 1 ст. ложку соуса терияки.

• Куриные потрошки, кожу и филе промыть, очистить, сложить в глубокую миску, залить маринадом и поставить в холодильник на 1 час.

• Потрошки, кожу и филе нанизать на шпажки, жарить в духовке под грилем или на сковороде гриль до румяной корочки. Подать с оставшимся подогретым соусом терияки.

# Ямс

Съедобное растение семейства Диоскорейные. В пищу употребляют крупные, весом до 70 кг и длиной до 2,5 м, клубни растения. Выращивают ямс в странах Африки, Азии, Латинской Америки и Океании, в тропическом и субтропическом климате. Наибольшее количество ямса выращивается в Нигерии. Ценным качеством этих клубней является длительный срок хранения.

Крахмалистые клубни ямса содержат много клетчатки, богаты витаминами С и $B_6$, а также калием и марганцем.

В сыром виде ямс в пищу не используется. В кулинарии применяется мука из высушенных кусочков ямса, из неё готовят лепёшки, добавляют в соусы, загущают различные блюда.

# Японская кухня

Кухня Страны Восходящего Солнца чрезвычайно оригинальна и самобытна, что неудивительно, так как островное государство всегда развивалась собственным путём, и не перенимало кулинарных традиций других стран, как это происходило на материке. В отличие от других кухонь Азии, например, китайской, в основе японского искусства кулинарии лежит принцип простоты. Минимальная термическая обработка, отсутствие специй с ярким вкусом, стремление подчеркнуть и усилить естественный вкус свежих сезонных продуктов – вот главные черты японской кухни.

Среди продуктов в Японии на первом месте стоят рис и дары моря. Для японцев чрезвычайно важна свежесть продуктов, поэтому они почти не используют долго хранящиеся ингредиенты (за исключением риса и соусов). Отварной рис «гохан» подаётся к каждой трапезе и играет ту же роль, что и хлеб в русской кухне. На основе риса готовится бесчисленное количество блюд, самое известное из которых за пределами Японии – суши. Суши (или как произносят сами японцы – суси) представляет собой не конкретное блюдо, а целую категорию холодных и тёплых блюд из отварного риса с добавлением рыбы, морепродуктов, овощей. Популярна в Японии и завезённая из Китая соя, особенно такие продукты, как тофу, соевая паста мисо, служащая основой для самого популярного в стране супа мисосиру, соевый соус, который повсеместно применяется вместо соли.

Очень распространены в стране блюда из лапши. Здесь её существует несколько разновидностей: рамен – пшеничная с добавлением яиц, удон – из пшеничной муки, соба – из гречневой муки. Лапша в холодном виде добавляется в салаты, кладётся в супы или выступает в качестве гарнира.

Рыбу японцы часто едят сырой или подвергают минимальной термической обработке – жарят, отваривают на пару. Самое известное блюдо из сырой рыбы или морепродуктов – сашими, когда продукт нарезают тонкими ломтиками и подают с соевым соусом и соломкой из сырых овощей.

Среди самых часто используемых в японской кухне овощей – морковь, огурцы, капуста, листовой салат, а также такие специфические растения, как дайкон, бамбук, лотос и батат.

Мяса японцы едят намного меньше, чем рыбы. Традиция употребления мяса пришла в страну сравнительно поздно, из Китая и Европы. Наиболее популярны в Японии блюда из свинины, говядины и курицы.

Десерты в Японии специфические, часто они готовятся на основе риса и фасоли, причём сахар в них не добавляется. Самый популярный десерт – дайфуку – представляет собой шарики из риса с начинкой из фасоли адзуки.

Среди напитков лидирует по популярности чай, также употребляется местный алкогольный напиток из риса саке, который принято пить подогретым.

Специфичными чертами обладают японские принципы оформления блюд, их сервировки, а также церемонии, сопровождающие трапезу. Для японцев характерно изысканно оформлять еду, подавать её маленькими порциями. Едят в Японии палочками или руками, для супов используются ложки, ножи и вилки не применяют совсем, поэтому еда обычно подаётся небольшими кусочками, для удобства использования палочек.

Важнейшие блюда японской кухни (в алфавитном порядке):[4]

**Вагаси** – японские сладости.

**Гёдза** – японские пельмени.

**Гохан** – отварной рис.

**Дайфуку** – десерт из риса с фасолью адзуки.

**Мисо** – соевая паста.

**Мисосиру** – суп из пасты мисо.

**Роллы** – разновидность суши цилиндрической формы.

**Сашими** – ломтики сырой рыбы с гарниром из овощной соломки.

**Соба** – гречневая лапша.

**Суимоно** – суп на основе бульона даси с соевым соусом.

**Сукияки** – японское «фондю» из мраморной говядины.

**Суши** – собирательное название блюд из отварного риса с различными начинками.

**Темпура** – кляр и продукты, обжаренные в этом кляре.

**Тонкацу** – свиная отбивная в панировочных сухарях.

**Тяхан** – японский вариант плова.

**Удон** – пшеничная лапша.

**Якитори** – шашлычки из курицы и куриных субпродуктов.

# Яхния

Традиционное блюдо в кухнях стран Балканского полуострова и Южной Европы. Представляет собой тушёную смесь различных овощей, часто с добавлением мяса. Готовится обычно в толстостенной посуде типа казана. Примечательной особенностью блюда является предварительное обжаривание его ингредиентов перед тушением. У яхнии нет конкретного рецепта, выбор продуктов зависит от региона, сезона и просто личных предпочтений кулинара.

*На 4 порции*
*Время приготовления: 45 мин*

1 кг картофеля
2–3 ст. л. растительного масла
4 крупные луковицы
3 крупных помидора
1 стакан мясного бульона
2 ст. л. томатной пасты
2 лавровых листа
4 ст. л. мелко нарубленного укропа
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 78 ккал*

• Картофель вымыть, очистить и нарезать дольками. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить картофель до золотистого цвета, затем переложить его в глубокую кастрюлю.

• Лук очистить, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать кубиками.

• В сковороду, в которой жарился картофель, выложить лук и помидоры, слегка обжарить и добавить в кастрюлю.

• Залить овощи бульоном, добавить томатную пасту, лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу. Тушить яхнию под крышкой до готовности, около 20 минут. При подаче посыпать укропом.

# Ячмень

Растение из семейства Злаки. Считается, что именно ячмень был первой зерновой культурой, которую начал выращивать человек более 10 тысяч лет назад, дикий же ячмень появился в рационе людей ещё раньше, около 17 тысяч лет назад. Самые древние зёрна окультуренного ячменя были найдены в Сирии, ячмень присутствует в древнейших египетских гробницах. В Средние века в Европе ячмень был одним из основных продуктов питания, а ячменное пиво считается древнейшим напитком человечества.

В наши дни ячмень уступил пальму первенства пшенице, хотя продолжает использоваться в кухнях большинства народов мира. Наиболее известные продукты из ячменя – это ячневая крупа, представляющая собой дроблёные зёрна, и перловая крупа – очищенные и шлифованные зёрна.

Ячмень представляет собой ценный продукт с точки зрения диетологии, так как в нём сбалансировано соотношение белка и крахмала. Он содержит провитамин А, витамины группы В, РР, Е и D, а также фосфор, йод и кремниевую кислоту.

Ячмень используют в пивоварении и изготовлении крепких алкогольных напитков, прежде всего, виски. В кулинарии ячменная крупа используется для приготовления каш и гарниров, а также добавляется в супы.

## Сладкая каша из ячменя

*На 4 порции*
*Время приготовления: 45 мин*

1 стакан ячменной крупы
4 стакана воды
0,5 стакана молока
2–3 ч. л. коричневого сахара
щепотка соли
щепотка молотой корицы
1 ст. л. сливочного масла

*Калорийность: 135 ккал*

• Крупу перебрать и промыть, выложить в кастрюлю, залить водой и варить около 40 минут, до мягкости. Если останется жидкость, слить её.

• Добавить в кашу молоко, сахар, соль и корицу, готовить на слабом огне 15 минут, до загустения.

• Выложить кашу в тарелки, по желанию дополнительно посыпать корицей и подавать к столу.

**notes**

# Примечания

# 1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

# 2

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

# 3

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

# 4

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.